

# 防ごう！熱中症！

## 熱中症の予防策【基本】手段

- 1 帽子、バイザーの着用
- 2 日傘・銀色パラソル(UV傘)の使用
- 3 木陰や、日陰を利用する
- 4 喉が渴く前に、こまめに水分補給をする
- 5 冷たい物を飲んで身体の中から冷す
- 6 吸湿性・通気性の良いゆったりとした服装
- 7 ハーフターンで、シャツを交換する
- 8 脱水症状を助長しやすいアルコールを避ける
- 9 首に濡れタオルやネッククーラーをあてる
- 10 霧吹きなどで、体感温度を下げる
- 11 黒色のシャツは避ける
- 12 うちわや扇子を利用する



美岳カントリークラブ