

《熱中症対策について》

1. 小まめに水分補給をしましょう。（マスクをしていると喉の渇きを感じにくく脱水症状を起こしやすい）
2. 暑いときは無理しないようにしましょう。
3. 外出時は帽子をかぶりましょう。
4. エアコン、扇風機を上手に使いましょう。

《食中毒対策について》

1. 手洗いをこまめにしましょう。
2. 消費期限を守りましょう。
3. 冷蔵庫の中は整理しましょう。
4. 加熱用食材はしっかり加熱をしましょう。

熱中症にかかりにくくする為には水分、塩分を摂るだけでなく身体の免疫力をあげる事はとても大切な事です。バランスのとれた食事、しっかり睡眠、運動で免疫力を高めましょう。熱中症も食中毒もそしてあらゆる感染症から身を守る為には、自己免疫力をたかめることがとても重要だということです。

コロナもまだ安心はできません。

免疫力を高めるための体力づくりをしていきましょう。