

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロが幸せ
- ジュースで水分補給しているから、熱中症は大丈夫
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッとだけ
- 夏休みの1番の楽しみはゲームで夜ふかし

チェックが多いほど、
夏バテリスクは大きい！

エアコンで冷えた体を温かい食べ物や、お風呂で温めよう。

疲れも取れて、ぐっすり眠れるよ！

ゲームは早く切り上げて、早寝早起きしよう！



健康に安全に楽しい夏休みを！

気持ちがいつもより開放的になる夏休みだからこそ、不注意による事故やケガ、トラブル、危険な誘惑から身を守るために、生活・行動・心のコントロールが必要です。暑い夏を乗り越えるためにも、体調管理を心がけて、夏休みを元気に、そして有意義に過ごしましょう！