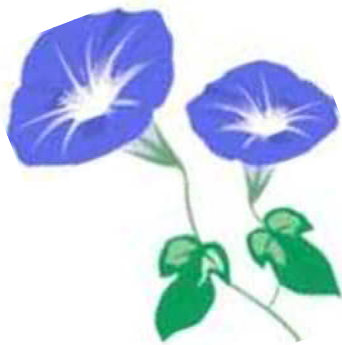


今年の夏も こまめな水分補給と暑さ対策を



外では帽子、日傘、ショール、上着
等で日射を遮る。衣類の色は暗い色
ではなく明るい色を選ぶ

室内では冷房をつける。皮膚（特に
足、手）の露出を大きくする



風通しのよい服を選ぶ。素材は通気
性・吸汗速乾性に優れ、形はゆとりが
あり開口部が開いたものがよい

手ぬぐい、センス、うちわ、
冷却小物等を利用する

