

# 栄養を とろう

熱中症予防  
声かけプロジェクト



きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

バランスよく食べること。

朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

夏バテして食欲がなくなったときは、

からだを冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、

食材やレシピを工夫して

体力をつけましょう。

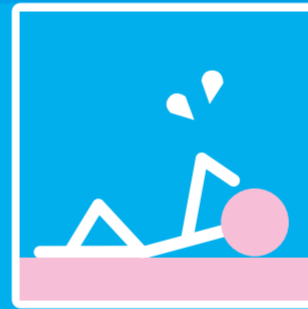
【栄養をとる、具体的アクション】



朝食を  
抜かない



夏バテを  
甘く見ない



夏風邪・二日酔いの  
時も注意しましょう



熱中症予防  
声かけプロジェクト  
～ひと涼みしよう～



鳥取大学保健管理センター

## あなたの街の暑さ指数(WBGT)を チェックしよう!

21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意	警戒	厳重警戒	危険

こちらから  
チェック  
ひと涼み  
hitosuzumi.jp



熱中症予防  
声かけプロジェクト  
～ひと涼みしよう～

プロジェクトは  
今年、10周年を迎えました!



暑さ指数(WBGT)33℃以上は、熱中症警戒アラート!!  
普段以上に予防のための行動を実践しましょう。