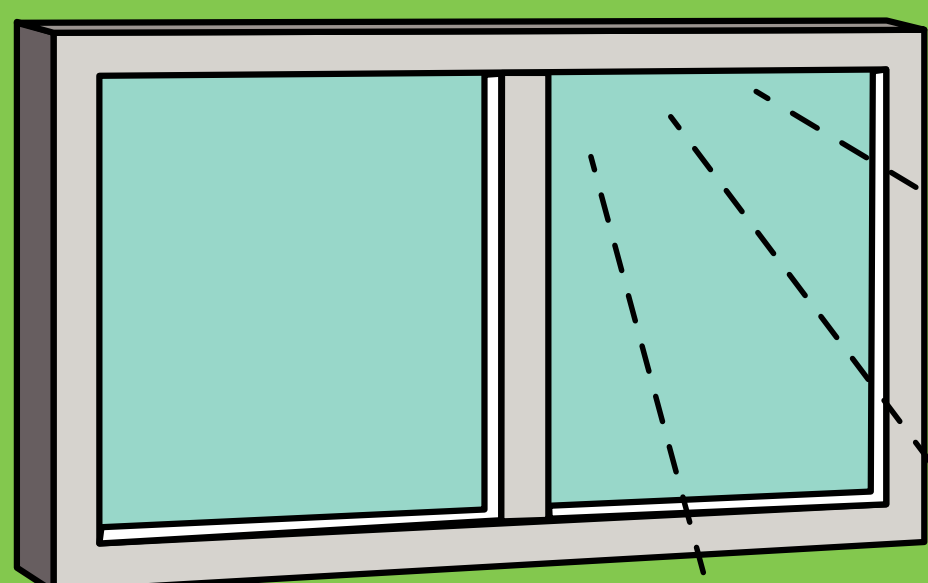


誰でもできる!

作業前の熱中症予防

① 質の良い睡眠をとろう!



ぐっすり寝られて
疲れがとれたよ



② バランスのとれた食事をしよう!

これで栄養だけでなく
水分と塩分もとれるよ



③ 適度な運動をしよう!

暑さに慣れて
汗がかける身体に
なるよ



監修：日本スポーツ健康科学学会 理事 環境共生学博士：齊藤 雄司

一般社団法人 日本造船協力事業者団体連合会(日造協)