

熱中症対策

できてる？

Beware of “NECHUSHO” (HEAT ILLNESS)

열사병에 주의하세요

注意防暑



1

こまめな 水分+電解質補給

Hydrate frequently +
replenish electrolytes
수분과 전해질을 자주 보충하세요
请及时补充水分和电解质



2

十分な睡眠と バランスの良い食事

Ensure you get enough sleep and
maintain a well-balanced diet
충분한 수면과 균형 잡힌 식사를 하세요
保证充足的睡眠和均衡的饮食



3

外出時は 日傘・帽子を着用

Dress lightly to help dissipate
heat and sweat
가벼운 옷차림으로 열과 땀을 식혀요
穿轻便的衣服, 散热排汗



4

室内では エアコンの活用

Use your air conditioner
실내에서는 에어컨을 활용하세요
在室内请合理使用空调



5

熱中症警戒 アラートを活用しよう

Try to stay cool when going outside
열사병 경보(경계 알림)를 적극 활용합니다
积极利用中暑警戒预警信息



6

みんなで 見守り・声かけしよう

Look out for one another
모두 함께 서로를 살피고 안부를 물어봅시다
大家一起互相关心, 主动提醒

