みんなで防ごう！熱中症
มาป้องกัน โรคลมแดดกันเถอะ！

1 水分・塩分はこまめに補給！
หมั่นดื่มน้ำหรือ
เครื่องดื่มเกลือแร่บ่อยๆ！

2 涼しいところで休憩！
พักในบริเวณที่
อากาศเย็นสบาย！

3 「おかしいな?」と思ったらすぐ報告！
หาก “รู้สึกมีอาการผิดปกติ?” ให้รีบรายงานทันที！

アイム・ジャパン
IM Japan