

熱中症を予防し、暑い夏を乗り越えよう！

熱中症にならないためには？

暑さを避ける！

- * エアコンや扇風機で温度を調節
- * 暑い時間帯の外出は控える
- * 通気性の良い衣服を着用
- * 外出時には日傘や帽子を着用
- * 保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷やす



水分を補給する！

- * のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を摂る
- * 大量に汗をかいた時は、塩分を補給する



暑さに備えた体づくり！

- * 栄養バランスの良い食事を摂りましょう
- * 睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をしましょう
- * 運動習慣をつけ、体力をつけていきましょう



熱中症の症状と対処方法



- ・涼しい場所で休息
- ・体を冷やす
- ・水分・塩分を補給

症状が改善
しなければ
医療機関を受診



すぐに**救急車**



こんな日は要注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が吹かない