



こまめな水分と適度な塩分補給

室内でも！外でも！喉が渇いていなくても！こまめに水分を補給が大切！

『熱中症』を知ろう！

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できず、様々な症状がでること。

症状を知っておくことが『熱中症予防』になるので、とても重要です！

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



症状が進むと



- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

熱中症を防ぐために暑さを避ける！

「熱中症警戒アラート」が発表時は、外出をなるべく控えて暑さを避けましょう。



水分は
1日 1.2L が目安
※コップ1杯:150~200ml



汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われます。

だから！適度な塩分補給が必要なのです！



いざ！という時の

応急処置を知っておこう！

応急処置は症状の悪化を防いだり、時には命を救うために必要です。

しかし、応急処置をしても改善しない場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう！

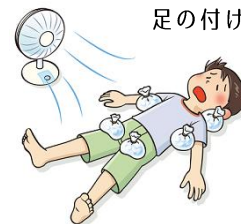


涼しい場所へ避難する

※エアコンの効いた室内や、風通しのよい日陰など

衣服をゆるめ、体を冷やす

※首のまわり、脇の下、足の付け根など



経口補水液を飲む

※一度に大量に摂取しないようにしましょう。

自分で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！