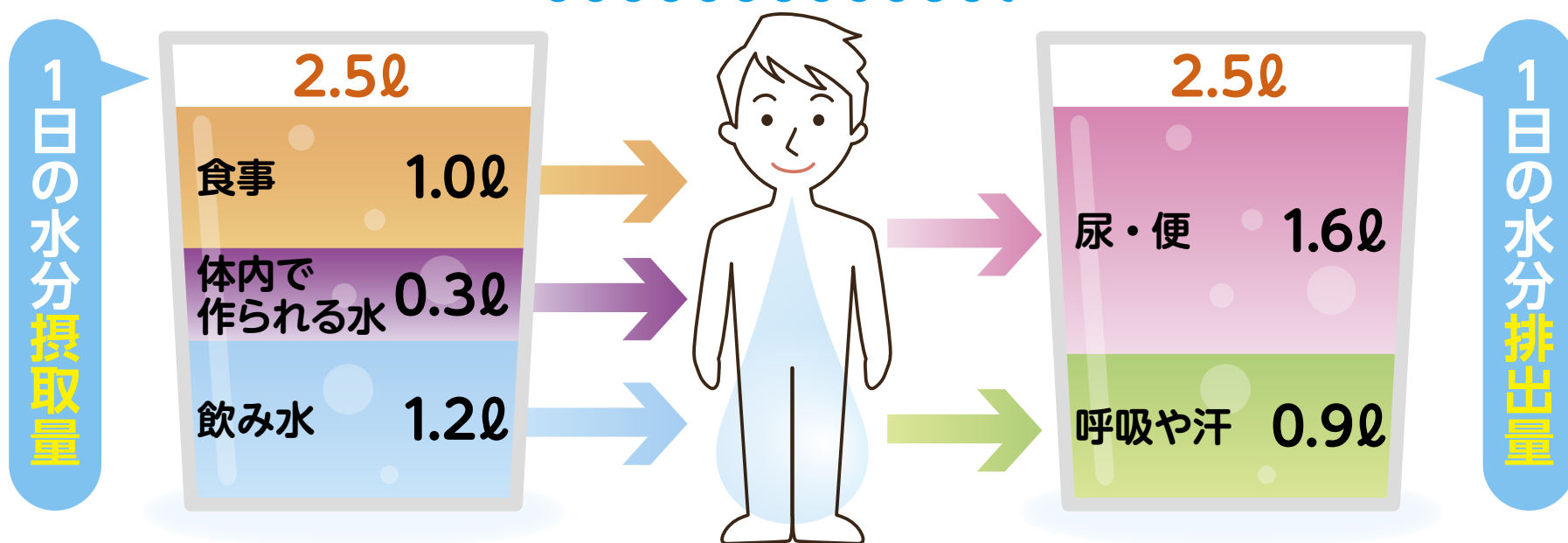


熱中症予防、健康のために

こまめに 水分補給をしよう

人間のからだの約60%は水分でできています。



のどが渇く前に
水を飲もう！

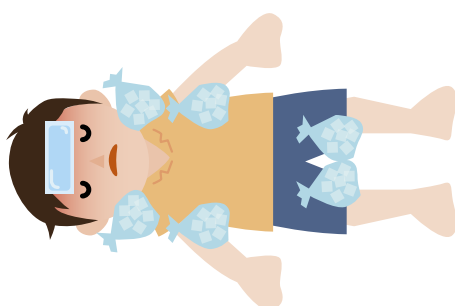
運動中や、汗をよくかく仕事
中の場合には、水分と塩分の
両方を補給することが必要
です。



熱中症の
応急処置



涼しい場所に避難し、
服をゆるめる



首、わきの下、太ももの
つけねを冷やす



水分・塩分、経口補水液
などを少しずつ補給

こんな症状がある場合はすぐに救急車を呼びましょう！

- ✓ 自力で水が飲めない
- ✓ 意識がはっきりしないもしくは意識がない
- ✓ けいれんを起こしている

