

熱中症予防のために

* 喉の渇きを感じなくても

こまめな水分・塩分補給



* 保冷剤、氷、冷たいタオル

などで身体を冷やす



* 日陰の利用、こまめな休憩



* 屋外での日傘・帽子の使用



* 吸湿性・速乾性のある

通気の良い衣服の着用

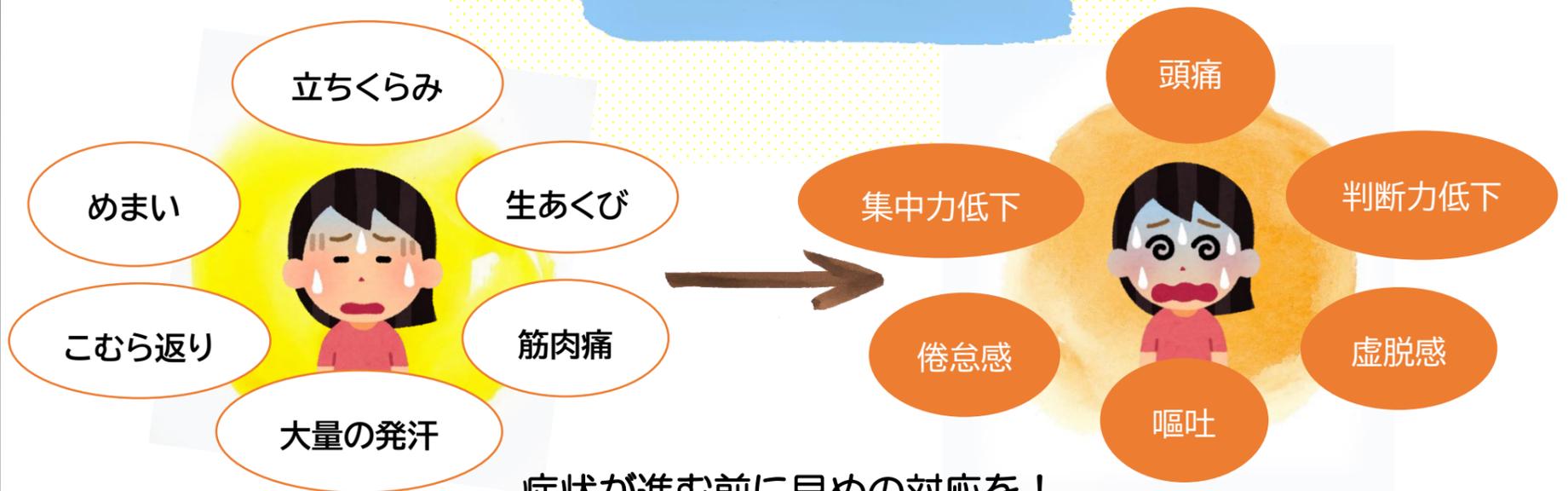


* 室温の調節



『熱中症警戒アラート』発表時には屋外での活動を控え、暑さを避けましょう！

熱中症の症状と応急処置



症状が進む前に早めの対応を！

涼しい場所への避難

塩分・水分・経口補水薬などを補給



衣服を緩め、身体を冷やす
首・脇・足の付け根

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は迷わず救急車を呼びましょう！