

屋外での危険



屋内での危険



熱中症を予防しよう!!

熱中症の予防対策

熱中症を予防するには!?

1

こまめな水分補給

0.1~0.2%食塩水やスポーツドリンクなどを、20~30分ごとに飲む



2

こまめに休憩をとる

3

発熱や下痢など体調が悪い時は無理をしない

日常の健康管理

- 十分な睡眠をとる
- お酒は飲むにしても適量範囲内に
- 朝食をしっかり食べる



⚠ 要注意: 糖尿病や高血圧症、メンタル疾患などで治療中の方は熱中症になりやすいので、十分な対策が必要です。

こんな症状を感じたら

症状 ●たちくらみ ●筋肉のけいれん
●吐き気 ●頭痛

→ 涼しい場所に移動して、カラダを冷やす。飲めるようなら水分と塩分をとり、必ず受診する。



緊急事態!

症状 ●カラダが熱い(高熱) ●意識がもうろうとする
●汗がとまる ●脈が早い

→ すぐに救急車を呼ぶ

