

ギラギラとした日射しが照りつける暑い夏。

熱中症に気をつけないければ ならない季節です。



熱中症の予防法

規則正しい生活で、
体調を整えましょう



直射日光を
避けましょう



服装も
工夫しましょう



汗をかいたら
水分&塩分補給



熱中症の対処法

それでも熱中症になってしまったら...

水分だけでなく、
塩分の補給も重要

涼しい場所で
休みましょう

衣類をゆるめて
楽にします。



水分&塩分を
補給しましょう

スポーツドリンク
などを少しずつ
何回かにわけて
飲みましょう。



体温を下げ
ましょう

首の横・わきの下
太もものつけ根 など

冷やすと
効果的!



こんなときはすぐ救急車!!

- 自分で水分を摂れない
- 意識がない



症状が回復しても、医療機関を受診しましょう。再発の恐れがあります。
熱中症を甘くみてはいけません。

