

熱中症に気をつけよう！

熱中症になりやすい状況

睡眠不足、食事を抜いている、生理中、普段あまり運動をしない、
風邪・下痢など体調が悪い

対処法

- ◇ 水分・塩分をこまめにとる
- ◇ 日傘と帽子を使用しましょう
- ◇ 通気性の良い吸湿・速乾の衣類を着ましょう
- ◇ 長時間の運動は避ける
- ◇ 冷たいタオル、保冷剤などで体を冷やそう
- ◇ 涼しいところで休憩をとりましょう
- ◇ 扇風機・エアコンを上手に利用しましょう



pixta.jp - 2843688



熱中症かな？と思ったら

応急手当 … 涼しいところへ避難

体を冷やす

医療機関受診

救急車の要請

自分で水が飲めない、意識がない場合

保健管理センター(TEL047-355-5128)