



最高気温40℃以上の日を
「酷暑日」というの

予防が

大切!



熱中症 ご注意!

こんな生活していませんか?



勉強・バイト・ネットで寝不足



朝食を食べない



水分をとらない

熱中症の予防ポイント



★十分な睡眠

★1日3食

バランスの良い
食事を心がける

★涼しい服装の工夫

★日傘・帽子や保冷
グッズの活用

★エアコン等の利用

★こまめに水分補給

大量に汗をかいた
ら塩分補給も!

★暑さ指数の確認

熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
手足のしびれ

- ・すぐに涼しい場所
へ避難させる
- ・保冷剤で首や脇の
下、足の付け根を
冷やす
- ・水分や塩分補給

頭痛
吐き気
体がだるい

医療機関を
受診しよう

意識がおかしい
手足が動かない
体温が高い

すぐに救急
車を呼ぶ!