










熱中症に 気をつけよう

— 熱中症予防のポイント —

からだづくり

-  「水分を」こまめにとろう
-  「塩分を」ほどよく取ろう
-  「睡眠環境を」快適に保とう
-  「丈夫な体を」つくろう

暑さに対する工夫

-  「気温と湿度を」気にしよう
-  「室内を」涼しくしよう
-  「衣服を」工夫しよう
-  「日差しを」よけよう
-  「冷却グッズを」身につけよう

熱中症の症状

軽症: めまい、立ちくらみ、汗が止まらないなど

中等症: 吐き気、倦怠感、虚脱感など

重症: 意識がなくなる、けいれんがおきるなど

応急処置のポイント

気象庁「熱中症ゼロへ」サイト

<https://www.netsuzero.jp/learning/1e03>



熱中症の疑いがある場合は、
保健管理センターへ

TEL: 042-330-5435

