



熱中症 にならないために



いよいよ夏本番です。青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。つらくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。

熱中症対策のポイント

水分(塩分)を
少しずつとる



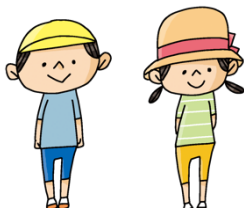
のどがかわいたと感じる
前に、こまめに水分を。

気温・しつ度の高
いかんきょうでは
運動をひかえる



木かげや屋根のあるすず
しい場所で休けいしよう。

ぼうしを
かぶる



日ざしが頭や顔に直接
当たるのを防いでくれるよ

首などを
冷やす



ぬれたタオルを首にまくと
予防になるよ

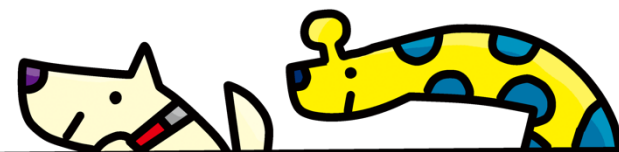


こんな人は特に注意！

- いつも冷房がきいた部屋にいる
- 運動をほとんどしていない
- 朝ごはんを食べていない
- 夜ふかしをしている



あてはまる人は注意が必要です。
急にあつくなった日や長時間外に
出る日は、しっかり熱中症対策を！



応急処置 あわてず・すみやかに



スポーツドリンク
などを飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

うちわやタオルであおぐ

衣服をゆるめてすずしい
ところに寝かせる



わきの下・首・足の
つけねを冷やす



意識がないときは
救急車を呼びましょう！

