



熱中症の予防について

急に暑くなった日や活動の初日は要注意

こんな日は要注意

気温が高い、湿度が高い
風が弱い、日差しが強い
照り返しが強い、輻射熱が強い
急に暑くなった

熱中症を疑ったときには 何をすべきか

涼しいところへ避難
脱衣と冷却
水分と塩分の補給
病院へ搬送

こんな症状があったら要注意

高い体温
赤い、熱い、乾いた皮膚
ズキンズキンとする頭痛
めまい、吐き気
意識障害

熱中症の予防策

- こまめに**水分補給**しましょう。
- 運動するときは、定期的に**休憩**時間をとりましょう。
- 休むときは、木陰などの**涼しいところ**で休みましょう。