

熱中症を予防しましょう！！

熱中症は、少しの注意と心がけで予防できます。

熱中症を予防して元気な夏をすごしましょう！！



熱中症予防のポイント



熱中症かな！？と思ったら・・・

- 涼しい場所に移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給をする。



こんなときは **119番！！**

- ・意識がおかしい
- ・ぐったりとしている
- ・自分で水分をのめない
- ・自分で立てない・動けない
- ・全身のけいれんがある

