

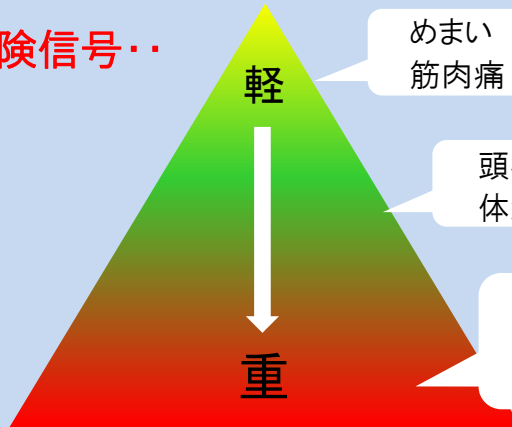


どうしてこんなに暑いのか・・・



# 熱中症

こんな症状は危険信号・・・



めまい 立ちくらみ  
筋肉痛 汗がとまらない

頭痛 吐き気  
体がだるい 虚脱感

意識がない けいれん  
高い体温 返事がおかしい  
まっすぐ歩けない

子どもや高齢者は  
特に注意！



- 上手にエアコンを
- 暑くなる日は要注意
- 水分はこまめに補給
- 「おかしい！？」と思ったら病院へ
- 周りの人にも気配りを

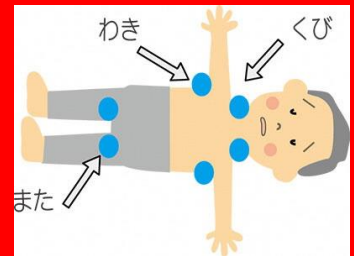
予防のポイント！



熱中症になったときの、応急措置



- 涼しいところへ避難する
- 服をゆるめる
- 水分・塩分を補給する
- 首周りや、わきの下などを冷やす



★意識がないなど緊急を要する場合は、救急車を呼びましょう！★

