

# 熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい...

こんなときは  
救急車!



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給



## 熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

暑さに  
負けるな!

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は  
変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて  
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、  
体の調子を調整しておきましょう。



覚えておこう

塩分やミネラル、糖分と一緒に

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに

