

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、
体の調子を整えておきましょう。



塩分やミネラル、糖分と一緒に

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に