

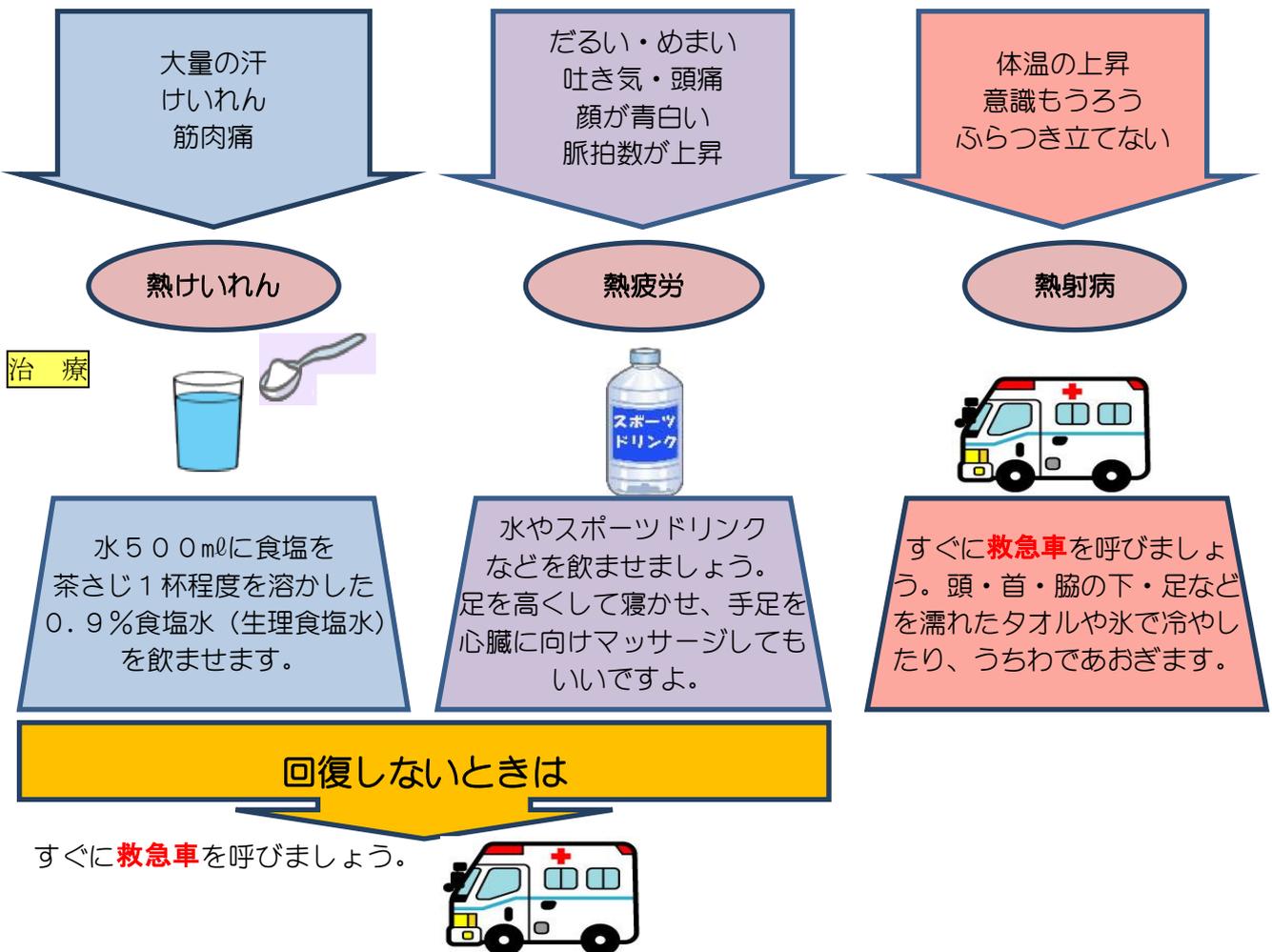
熱中症かな？と思ったら

熱中症とは「体の中と外の“暑さ”によって引き起こされる様々な体の不調」です。幼児や高齢者のみならず誰でも、夏期（炎天下）のみならず冬期にも、そして比較的短時間でも発症することがあります。最近の環境条件の変化も加わり、依然、死亡事故が無くならない状況にあります。

この資料は、熱中症の対処法と予防策を図式化して説明したものです。

熱中症かなと思ったら（症状）

まず、涼しい場所に運び、服をゆるめて寝かせ、症状を観察します。



予 防

何よりも大切なことは予防

- 30分に1回休憩しましょう。
- 休憩のたびに水分をとりましょう。