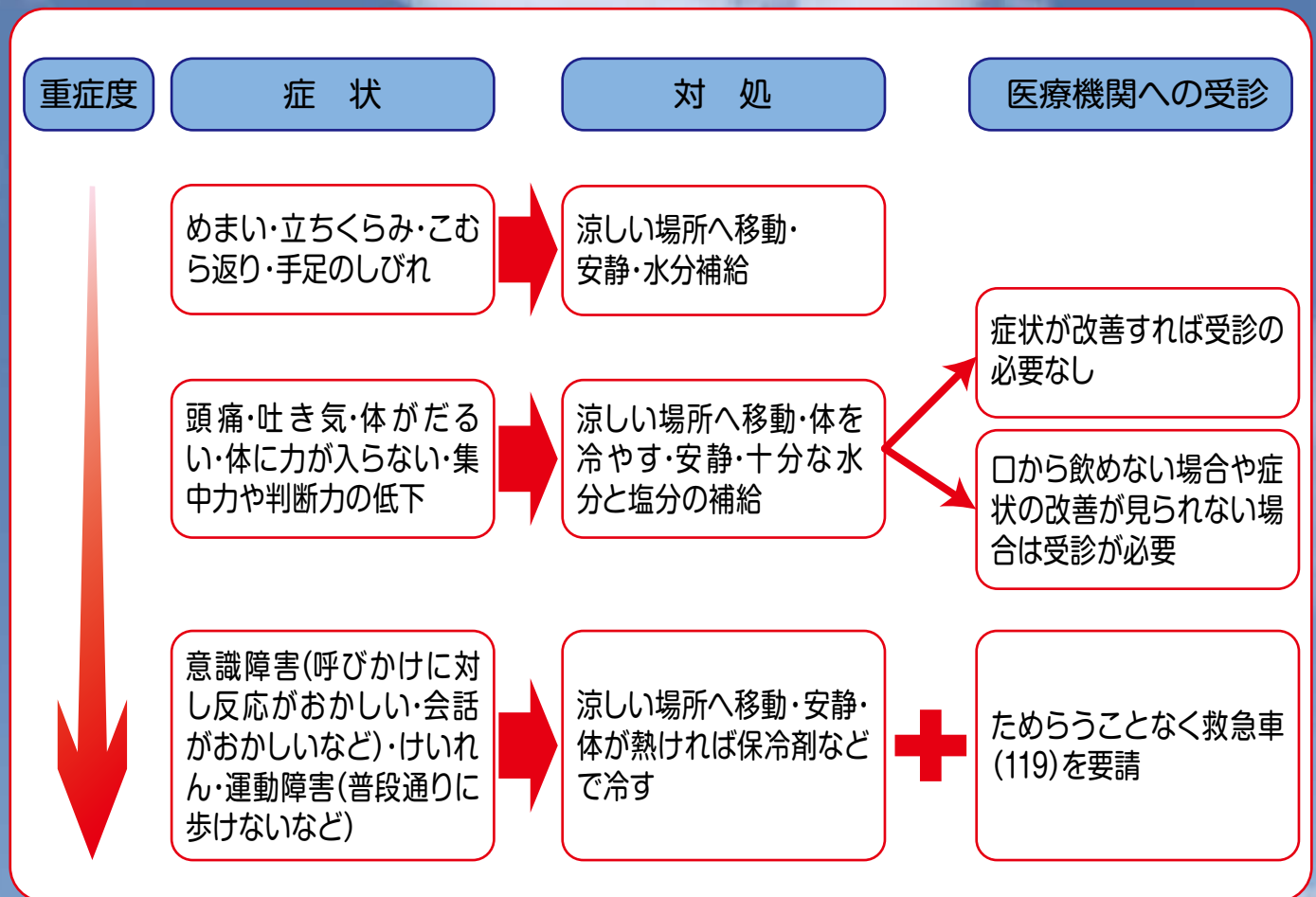


# 熱中症を予防して元気な夏を！



熱中症は、適切な予防を行う事で防ぐことができます。  
熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。  
一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼び掛け合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症の分類と対処方法



## 熱中症予防のポイント

- ◎ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ◎ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◎ のどが渇く前に水分補給！
- ◎ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ◎ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◎ 無理をせず、適度に休憩を！
- ◎ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！