

熱中症に気をつけましょう！

体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。外だけでなく、部屋の中や夜でもなります。

熱中症の症状



めまい・立ちくらみ



汗が止まらない



頭痛



吐き気



足がつる など

熱中症の予防

□こまめに水分を取っていますか？塩分補給も忘れずに！

□エアコンなどを上手に使っていますか？

□暑い日に頑張りすぎていませんか？



熱中症になったときは・・・

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ②衣服をゆるめ、からだを冷やす（エアコン+扇風機・うちわなどで風をあてる）
- ③首の回り・脇の下・足の付け根などを冷やす
- ④水分を少しずつ何回も取る

※自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談し、熱中症対策のアドバイスをもらっておきましょう。



感染症に気をつけましょう！

感染症にかかる人が増えています。換気や手洗い・手指消毒、人混みなどでのマスクの着用は有効です。

◇マスク着用時の注意◇



・激しい運動は避けましょう。 ・気温や湿度が高い時は特に注意しましょう。

・マスクを一時的にはずして休憩しましょう。