

STOP! 熱中症



熱中症は、屋内でも起こります
同じ気温でも、**湿度が高い**とリスクが高まります

～熱中症予防の3つのポイント～

1

こまめに水分補給

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに!

2

暑さを避ける

日傘や帽子の使用、涼しい服装

3

日頃からの体調管理

睡眠確保、バランスのとれた食事摂取

●屋外では
人との距離が2メートル
以上確保できる場所では
マスクを外すなど臨機応変に
対応をしましょう



頭が痛い
ぼーっとする
気分が悪い
など



熱中症かなと思ったら...

- 1、涼しい場所へ移動する
- 2、体を冷やす
首筋、両脇、太もも付け根
- 3、水分・塩分補給



熱中症予防のための情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/corona.html