

令和7年度

暑い日が続いています。早寝早起き・こまめな水分(塩分)補給・ごはんをしっか り食べる…規則正しい生活習慣は熱中症対策においても有効です。毎年ニュースに なりますが熱中症は重症化すると命に関わります。自分は大丈夫だと思い込まずに、 自分の体調に耳を傾け無理をしないでくださいね。





エアコンが効いた室内など 涼しい場所へ

わきの下、 足の付け根を

冷やす

首のまわり、



経口補水液などで



こんなときは 救急車!

自分で 水が飲めない

> 受け答えが おかしい

悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

## 熱 中

症

0

症

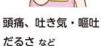
状

## 軽症

重症



立ちくらみ・めまい 足がつる 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