



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



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



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。

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ 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