

熱中症に気を付けよう！

熱中症対策していますか？



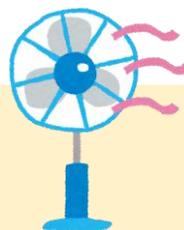
## 熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症予防のために

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



■ 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

検索

スマホでも  
見れます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)