



**熱中症
注意**

熱中症対策
お願いします。

3つの熱中症予防を実施しよう

1

水分・塩分補給

2

適度な休憩

3

日よけ対策

熱中症の注意ポイント

子ども

地面の照り返し
体温調節機能が未熟

- 顔色や汗のかき方をチェック
- 帽子や通気性のよい服装



高齢者

喉の渇き、暑さを感じにくい
汗をかきにくい

- エアコンを活用
- 喉が渇かなくても水分補給



熱中症の症状

- めまい
- 頭痛
- 手足のしびれ

- おうと
- 嘔吐
 - 手足の運動障害

- 意識障害
- けいれん

軽症

重症