

# 熱中症を予防しよう！

## こんな人が危険

高齢者、乳幼児・小児  
普段運動していない人  
暑さに慣れていない人  
体調の悪い人

## こんな環境が危険

高温多湿、風がない、強い日差し

**※部屋の中でも危険！**

## ♪ 熱中症は予防が大切 ♪

1. 暑さを避けて日陰を選ぶ
2. 涼しく快適な服装で、屋外では帽子を
3. こまめに水分補給
4. 暑さに負けない体力づくり

めまい、頭痛、吐き気・・・「少し気分が悪い」・・・**熱中症かも！！** そんなときには！

- ① 日陰で涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめる。
- ② 意識がはっきりしていれば、水分補給を行う。(スポーツドリンク等)
- ③ わきの下、首、足の付け根などを冷やす。

**※自分で水分がとれない、意識や呼吸がおかしい場合はすぐに病院へ！**

たつの市健康課