

# 熱中症に気をつけよう

「熱中症」は、気温や湿度が高い時期に多く発生します。  
日ごろから注意して熱中症を防ぎましょう！

## 熱中症にならないために

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとる

十分な睡眠と食事に気をつける

外出時は、日差しを避ける

屋内を涼しくする



## 熱中症になりやすい人

子どもや高齢者、二日酔い、寝不足、屋外で仕事や運動をする人

## 原因

気温や室温が高い

風が少ない屋内

日差しが強い



屋内でも  
熱中症になる！

## 症状

めまい、立ちくらみ、体のほてり、体がだるい、

頭痛、吐き気、手足がつる等



自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を!!