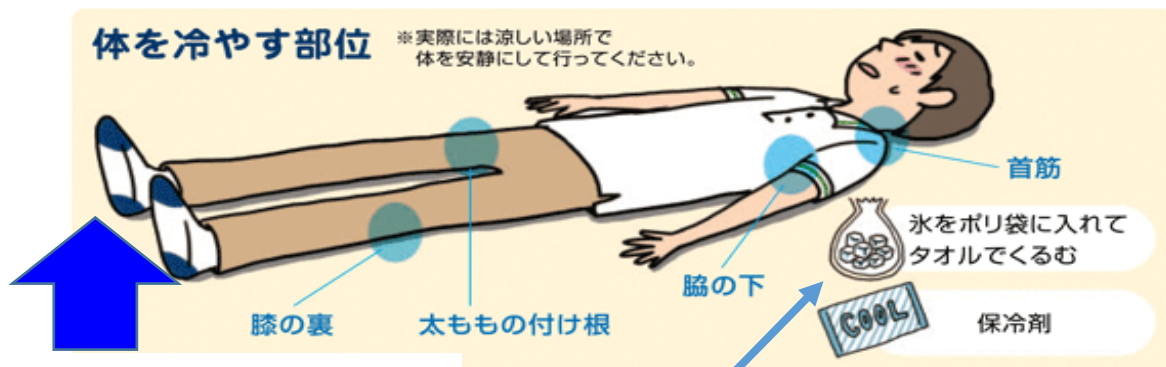


# 熱中症の症状と対策



(東京都中央区ホームページから)

- ① 意識がはっきりとしていない場合は、救急車を呼びましょう。
- ② 自分で水分がとれる場合は、経口補水液を飲みましょう（自分でペットボトルのキャップが開けられるのが目安）。  
経口補水液はドラッグストア、薬局、医薬品を取り扱うスーパーで売っています。
- ③ 涼しい木陰やエアコンの効いた室内に移動し、衣服を緩め、体を冷やしましょう。



(JALレーク大津ホームページから)

足の下に枕を入れ、高く上げる。

すぐに氷を調達出来ない場合は、コンビニで購入したり、あらかじめ氷を入れた水筒とポリ袋を用意しておきましょう。

熱中症は予防が基本です。

- \*3食きちんと摂りましょう。
- \*睡眠を十分取りましょう。
- \*屋内外にかかわらずこまめに水分補給しましょう。
- \*体調が悪いときは無理な運動や作業はやめましょう。