活き活き健康通信</

熱中症を予防して、危険な夏をのりきろう!✓

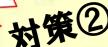




暑さを避ける!

室内ではエアコン、 外出には日傘や帽子





室内でも、屋外でも、 のどが渇いていなくても



こまめに水分補給!





- ・意識がなければ救急車
- 水分が自力で摂取できないときは医療機関受診



※ 「熱さを感じにくい高齢者」や「症状を訴えにくい子ども」の

体調管理には十分留意しましょう!