



熱中症予防

熱中症のおもな症状

注意 ⚠

軽い症状

- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・手足のしびれ

涼しい場所へ避難し、
水分をとりましょう。

危険 ☹

やや重い症状

- ・吐き気
- ・頭ががんがんする
(頭痛)
- ・体がだるい

早急に医療機関を
受診してください。

緊急事態 🚑

重い症状

- ・意識がおかしい
- ・全身のけいれん
- ・手足が動かない

すぐに救急車を
呼んでください。

熱中症予防のポイント①



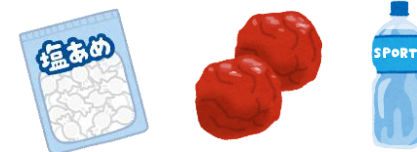
◎暑い時間帯の外出は避ける

特に11時～15時は暑い時間帯
外出する際は日傘や帽子を使い、日よけをしましょう。
外で過ごすときはこまめに屋内で休憩しましょう。



◎冷却グッズの活用

外出するときはハンディファンや瞬間冷却パック、ネックリングなどの持ち運びできるグッズを使って、体を冷やしましょう。



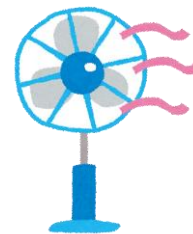
◎水分・塩分補給する

のどが渴いていなくても、活動を始める前からこまめに水分を取りましょう！

大量の汗をかいたら、スポーツドリンクや梅干し、塩飴などで塩分も一緒に補給しましょう。

熱中症予防のポイント②

◎エアコンや扇風機を使う



室温は28℃、湿度は70%より低くなるように調節しましょう。
また、エアコンは起動するときの消費電力が多いため、起動した後はつけっぱなしにしたほうが電気代を節約できることもあります。

◎風通しのいい服を着る

襟やそで、すそなどにゆとりのあるデザインや通気性のよいものを着ましょう！



汗を吸いとり蒸発させやすい吸汗素材を使った下着もおすすめです。

◎3食しっかり食べる

1日3食、栄養バランスよく食事を取りましょう。
特にたんぱく質をしっかりとると、熱中症に強い体になります。
スイカ、メロン、オレンジなどの水分が多く含まれている果物もおすすめです。

