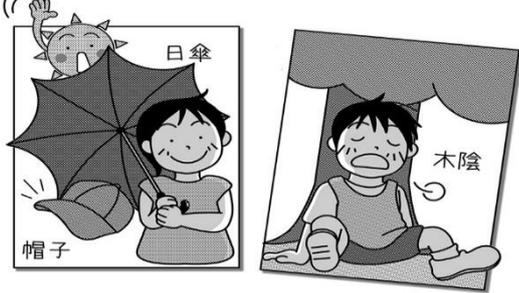


暑さに負けるな!

直射日光をさける



こまめに
水分・塩分を補給する



激しい運動は
暑さに慣れてから



無理をしないで休む



熱中症
に注意!

熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所に移動させ、水分と塩分を補給します。具合が悪そうな場合、声をかけても返事がない場合は、大人の人に声をかけ、救急車を呼んでもらいましょう。応急手当として、ぬれたタオルで首元やわきの下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、体全体を冷やします。



水分・塩分を補給



体全体を冷やす

熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

