

# 熱中症

熱中症は予防が大切!!

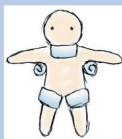


もし体に異常が  
発生したら



- まずは涼しい場所へ
- 衣服(衣類)をゆるめる

- 体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、  
両側の首筋、足の付け根  
を冷やす

•たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!  
湿度が高いとき、風がないときは要注意!

