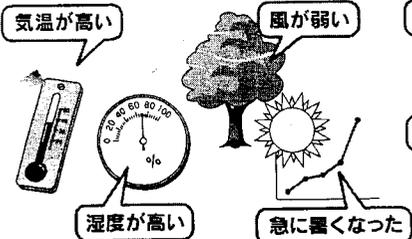


## 熱中症に注意しましょう！

2学期が始まりました。この夏は例年にない猛暑で、熱中症になる人が急増しています。この暑さはしばらく続くようですので、引き続き熱中症には注意してください。

### こんな日は熱中症に注意



### こんな人は特に注意



### 熱中症の予防法



\* 熱中症の予防には、「十分な睡眠」「3度の食事」「適度の運動」等、普段の生活習慣も大切です！

### ●こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

#### 軽度

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない



#### 中等度

- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある



#### 重度

- 意識がない
- けいれんしている
- 体温が高い
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない



### ● 熱中症かな…と思ったときの対応方法

