

～熱中症が疑われる症状～

めまい

筋肉痛

立ちくらみ



大量の汗

頭痛

生あくび

など...

ポイント

熱中症が疑われる人を見かけたら...

☆ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日
陰等涼しい場所へ避難

☆ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首周り、脇の下、足の付け根等)

☆ 水分・塩分、経口
補水液などを補給



チェック ✓

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！！



出典：厚生労働省「熱中症予防のために」をもとに、富士宮市で作成

富士宮市健康増進課 TEL 0544-22-2727

※おかけ間違いのないようお願いします。