

こまめな水分・  
塩分補給

睡眠と休養

直射日光を  
避ける

# 熱中症対策

生活習慣の乱れが熱中症にかかる危険性を高めます。規則正しい生活をしましょう。

すぐに  
119番通報！

軽症

めまい  
立ちくらみ  
汗が止まらない  
手足のしびれ

中等症

頭痛  
吐き気  
嘔吐  
体がだるい

重症

高体温  
意識がない  
けいれん  
ひきつけ  
まっすぐ歩けない