

熱中症を予防しよう!

😊 楽しい夏を健康に過ごすために ❄️



1. こまめな水分補給



- のどが渇く前に水を飲む
- スポーツドリンクも活用
- 1日1.2～1.5Lを目途に



2. 適切な温度調節



- エアコン・扇風機を上手く使う
- 室温を28°C目安に
- カーテンで日差しを遮る



3. 外出時の対策

- 日傘や帽子を使用
- 涼しい服装を心がける
- 日陰を歩き、休憩を取る



要注意!
熱中症のサイン



めまい・立ちくらみ



頭痛・吐き気



だるさ・力が入らない

※症状が続く場合は、医療機関を受診しましょう

熱中症予防のための情報

(網走市ホームページ)

