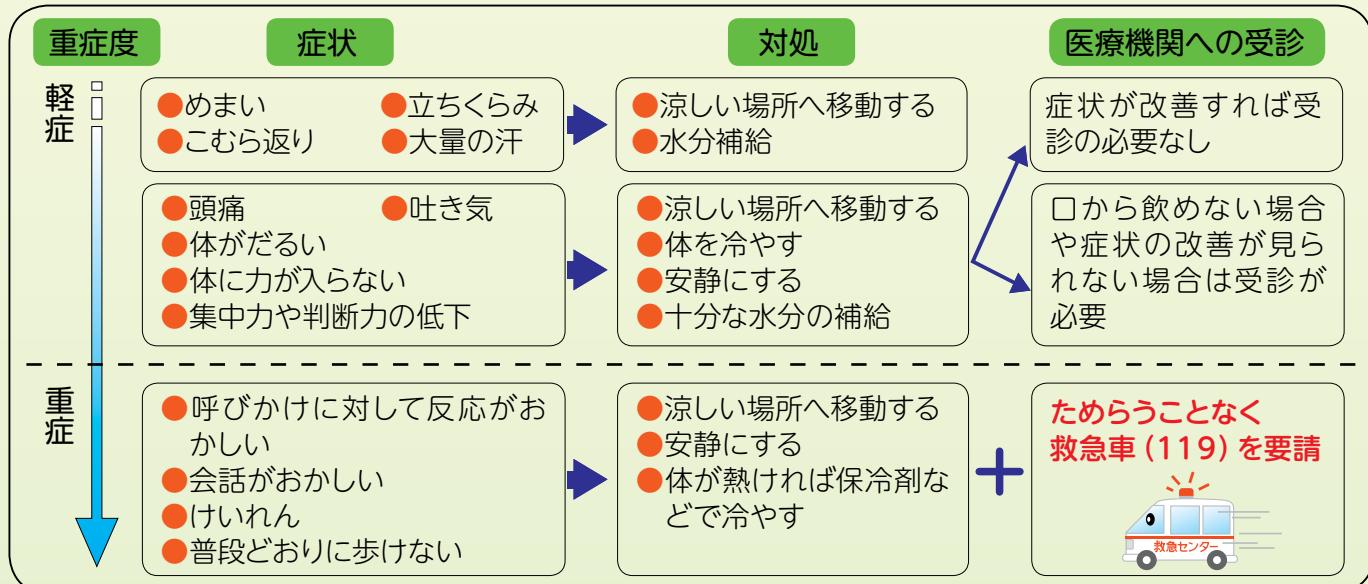


熱中症を予防しましよう

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる症状（状態）です。のどが乾いていなくても、こまめに水分を補給し、無理をせず適度に休憩をとることが熱中症予防のポイントです。

消防署救急係 ☎ (25) 2821

熱中症の分類と対処方法



+ 热 中 症 の 応 急 手 当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

