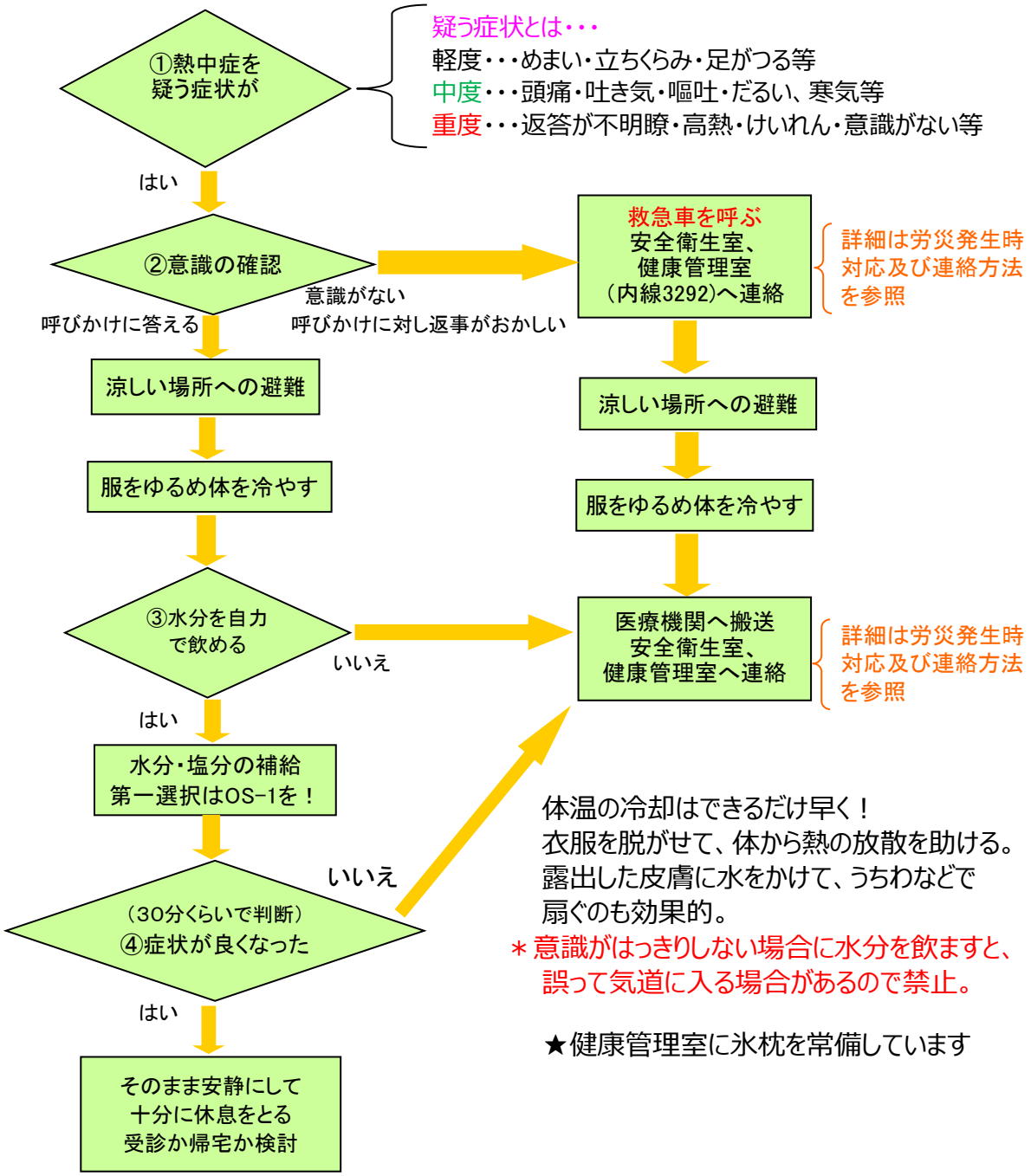
令和7年5月19日　健康管理室

熱中症に注意しましょう！！

★予防が大切

暑さを避けるよう、服装を工夫しましょう
こまめに水分補給（のどが渇いたと感じる前に！）
→ 水やお茶で水分補給！汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も
睡眠をしっかりとって、朝ごはんを食べよう

★熱中症を疑うとき①～④をチェック



体温の冷却はできるだけ早く！
衣服を脱がせて、体から熱の放散を助ける。
露出した皮膚に水をかけて、うちわなどで
扇ぐのも効果的。

＊意識がはっきりしない場合に水分を飲ますと、
誤って気道に入る場合があるので禁止。

★健康管理室に氷枕を常備しています