

心がけよう熱中症予防

「**温度**」「**水分**」「**食事**」が3大ポイントです。

温度

過ごす場所の温度をコントロール

- ・エアコンで温度をこまめに確認
- ・外出時は日傘の使用や帽子の着用



水分

体温コントロールには十分な水分補給が大事

- ・成人は1日1.2Lの水分補給
- ・喉が渴いたときはこまめに補給
- ・大量に汗をかいたときは**塩分**も忘れずに



- ・1時間毎にコップ一杯
- ・入浴後や起床後もまずは水分補給を

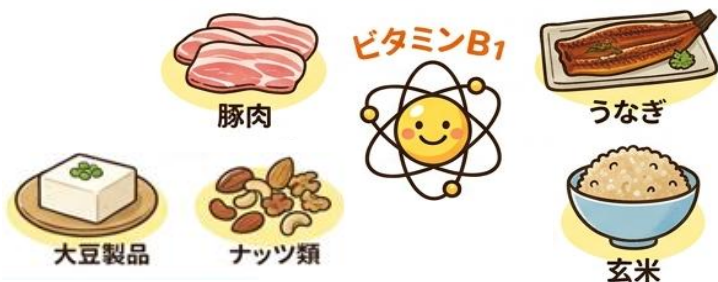
食事

食事から水分と栄養をしっかり摂取

- ・3食きちんと食事を摂る
- ・ビタミンB1を意識して摂る



ビタミンB1を積極的に摂ろう



情報

予防には情報収集も不可欠
 <熱中症予防情報サイト>



熱中症が疑われるときの応急処置手順

保健管理センター電話番号

五福C



高岡C

