

こまめな 水分補給

飲み物を
持ち歩く



熱中症予防の
水分ってナニ？

OK

- ▶麦茶
- ▶スポーツドリンク

NG

- ▶エナジードリンク
- ▶緑茶、ウーロン茶
- ▶コーヒー、紅茶



熱中症 予防

体調管理

睡眠・朝ご飯は
しっかり取る



暑さ対策

涼しい衣服
冷却グッズの活用



NG

脳の温度上昇を防ぐため
イヤホンなどで
耳を塞がない



熱中症のサイン

レベル1

汗が止まらない

めまい、頭痛、吐き気

涼しい場所へ移動
冷たい水分・塩分補給

レベル2

激しい頭痛、おう吐

集中力の低下

医療機関の受診

レベル3

話がうまくできない

意識がない、けいれん

すぐに救急車

