

熱中症にならないために

わずかな体の変化に気づき
対策をしましょう

こんな症状が出たら要注意

- ・めまいや顔のほてり
- ・変な汗が出る
- ・筋肉のけいれん・筋肉痛
- ・水分補給ができない
- ・体がだるく吐き気がある
- ・体温が高い
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



ATTENTION

熱中症対策の基本

真夏になる前に
暑さに強い体
を作ろう



こまめに水分補給と
塩分・糖分を
忘れずにとろう



衣類の工夫で
暑さを防ごう



冷却グッズを
上手に使い、
より快適に



屋外は
直射日光を避けて
通行しましょう



扇風機や
エアコンを
上手に活用しよう



猛暑対策に関する詳しい情報はこちら

サラヤ 猛暑対策プロ

検索

<https://pro.saraya.com/mousho/>

猛暑対策プロ



いのちをつなぐ

SARAYA