

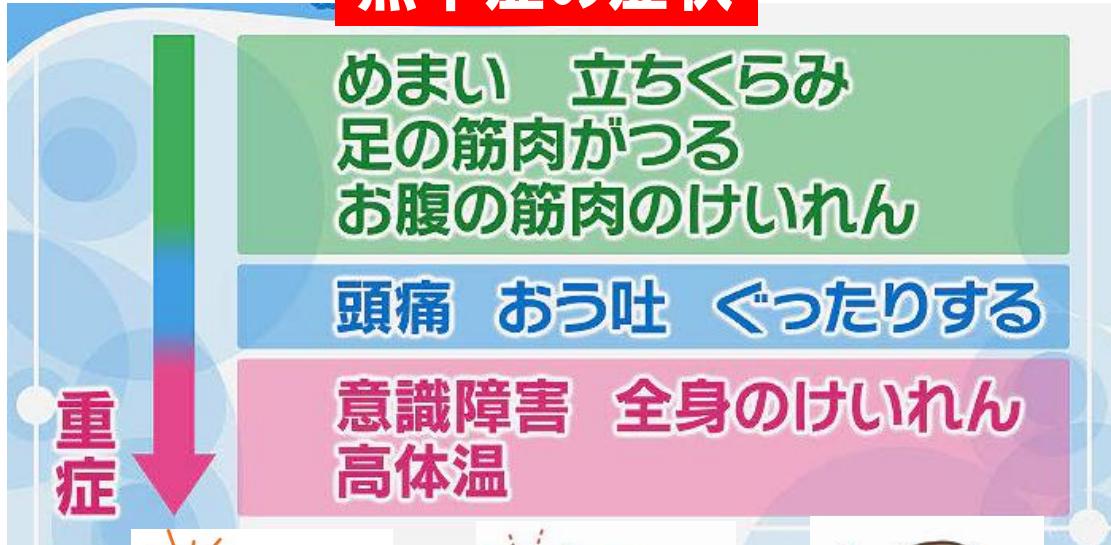


# 2024.7月の健康情報



お役にたてるでしょうか。NHKのHPを参考にしています。

## 熱中症の症状



## 熱中症の対応処置



## 熱中症予防のポイント(外出時)

### ●外出

気象情報を事前にチェックする

- 暑い時間帯の外出を避ける
- 休憩時間の確保

水分・塩分をこまめに補給



## 意識がない場合



ためらわず  
救急車呼ぶ

救急車を待つ間

- ①安全で涼しい場所へ移動
- ②服を緩める
- ③体を冷やす

無理に水を飲ませない