

熱中症予防、健康のために

# こまめに水分補給をしよう



人間のからだの約60%は水分でできています。

1日の水分摂取量



1日の水分排出量



のどが渇く前に水を飲もう!

運動中や、汗をよくかく仕事の場合には、水分と塩分の両方を補給することが必要です。



熱中症の応急処置



涼しい場所に避難し、服をゆるめる



首、わきの下、太もものつけねを冷やす



水分・塩分、経口補水液などを少しずつ補給

こんな症状がある場合はすぐに救急車を呼びましょう!

- ✓ 自力で水が飲めない
- ✓ 意識がはっきりしないもしくは意識がない
- ✓ けいれんを起こしている

