

📢 こまめな水分補給

「喉が乾いたな〜では遅いです!」
喉が渇く前に水分補給をしましょう。

- ・ **水**や**麦茶**+**塩分タブレット**
- ・ **スポーツドリンク**

利尿作用のあるカフェインは避けよう!
(例)コーヒー、紅茶、お茶 など



📢 マスクを外そう!

屋外でのマスク着用は熱中症の
リスクが高まります。

特に**運動時には**忘れずに
マスクをはずしましょう。



熱中症予防 をしよう!

📢 高齢者は特に注意

熱中症による死亡者の
約9割が
65歳以上の**高齢者**

熱中症対策



📢 熱中症の症状

- ・ **立ちくらみ** ・ **こむら返り**
- ・ **筋肉痛** ・ **倦怠感** など

自力で水が飲めない、
応答がおかしい時は
ためらわずに**119番通報**

119番

