

熱中症を予防しようッ!!!!

チェックポイント

- 体調は良いですか？
- 栄養補給はしっかりできていますか？
 - 朝ごはん 補食 昼ごはん
- 水分補給はしっかりできていますか？

熱中症の症状

軽度

- めまい 立ちくらみ 筋肉がつる
- 汗が止まらない 手足のしびれ
- 気分不良

-
- 頭痛 吐き気・嘔吐 だるさ

-
- 反応が乏しい まっすぐ歩けない

重度

- 全身けいれんする 暑いのに汗が出ない

予防のために

- 体調管理
- 栄養補給(食事、補食をしっかりと！)
- 塩分、糖分と共に水分補給を！お茶・水だけ×！！
- 外アツでは、帽子などで直射日光を避ける。