



# 熱中症に注意

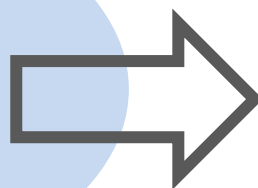
こんな症状は熱中症かも??

めまい

立ちくらみ

筋肉痛

汗が止まらない



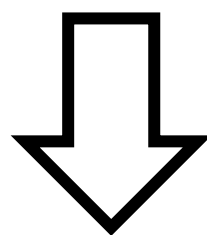
- 日陰や涼しい室内で休む

- 身体を冷やす

冷たいタオルや冷えた飲み物などで  
脇の下や足の付け根を冷やす

- 水分をとる

これができない場合は…

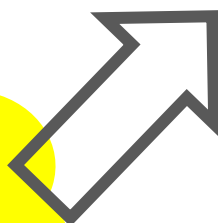


**救急隊要請!**

頭痛

吐き気

身体がだるい

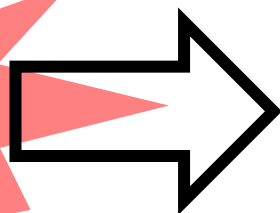


意識がない

けいれん

返事がない

歩けない



**119**

