

熱中症にご注意を！

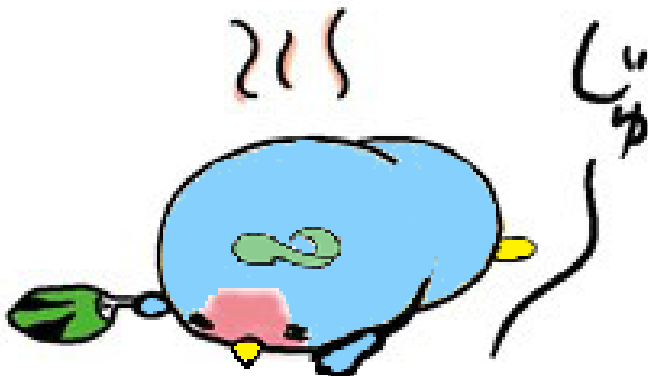
熱中症は、強い日射しの下で激しい運動や作業をするときだけでなく、屋内でも起こります。

また、身体が暑さに慣れない時期はさほど気温が上がらなくても熱中症になることがありますのでご注意ください。

—熱中症が疑われる人を見かけたら—

1. エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、からだを冷やす。
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
2. 水分・塩分、経口補水液(スポーツドリンク)などを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、まずは救急車を呼んでください。その後、健康相談室へ連絡をお願いします。



以上

