

熱中症は予防できる！！

熱中症の発症には、高温多湿な環境と体調が大きく影響しています！ 生活を見直し体調を整えましょう！

生活を見直しましょう！

睡眠不足 朝食抜き 昼食抜き 水分摂取不足 体重オーバー

コンディションに注意しましょう！

風邪等の疾患の時 疲労が溜まっている時 生理中

こんな日が要注意です！

急に暑くなった日 蒸し暑い日 久しぶりの運動
炎天下や高温での長時間の実習や作業

実行しましょう！

通気性の良い服装（調整できる服装） 屋外では帽子・日傘の活用
室内ではブラインド等を使用し、直射日光を避け、風通しをよく。
必要に応じてエアコンを使用。 のどが渇く前から定期的水分摂取。
体調の悪いときは過度の運動を避ける。頑張りすぎない。適宜休憩。