

# 熱中症にご注意ください！

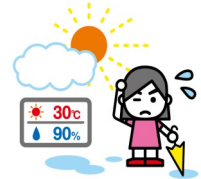


気温だけでなく、

**湿度**にも注意しましょう！

※かいた汗が蒸発しにくくなり、身体に熱がこもりやすくなります。

湿度が高いときは注意



## 予防のポイント

帽子や日傘で  
日ざしをさえぎろう



のどがかわいてなくても



水分補給を！

エアコン、  
扇風機を  
使おう



## 熱中症になってしまったら

- ・涼しい場所に移動させる
- ・衣服をゆるめ、氷などで身体（首や脇の下）を冷やす
- ・塩分が含まれるスポーツドリンクなどで水分補給する

こんなときはためらわず  
救急車を呼びましょう！

- ・意識がおかしいとき
- ・自分で水分が取れないときなど



# 郡山地方広域消防組合



◀ 詳細はこちら