



熱中症かな? と思ったら

- 日陰や風通しの良い場所、エアコンの効いた室内に避難しましょう。
- 食事ができている→水
食事が出来ていない、もしくは量が少ない→
スポーツドリンクや経口補水液(OS1など)
を飲みましょう。
※経口補水液は脱水傾向にあればあるほど美味しく
感じます。
- 冷たいもので、首・脇・ソケイ部を冷やしまし
よう。
- 十分な休息をとりましょう。
- 回復しないようであれば、
医療機関に相談しましょう。

