

STOP! 熱中症

世田谷健康管理室

03-5451-8115

町田健康管理室

042-736-2319

多摩健康管理室

042-339-7206

こんな日常していませんか？

勉強・バイト・ネットで

寝不足



ギリギリまで寝たい・

食事抜き



暑い中、大学まで

全力疾走



熱中症



予防のポイント

体調管理

ご飯はしっかり食べる
十分な睡眠



暑さ対策

涼しい服装
冷却グッズの活用



こまめに
水分補給

のどが渇かなくても
こまめに水分をとろう



熱中症のサインを知ろう！

軽症

めまい 立ちくらみ
筋肉痛 手足のしびれ



涼しい場所へ移動
水分・塩分補給

中等度

頭痛 吐き気 おう吐
集中力・判断力の低下



医療機関の受診

重症

意識がない けいれん
話がうまくできない



すぐに救急車

