

暑い日の体調変化に注意

熱中症を防ごう

こまめな水分補給と体調管理で、元気な毎日を。



こまめに
水分補給

のどが渇く前に
水分をとろう



しっかり
睡眠をとる

寝不足は
熱中症のもとに！



こまめに
休憩をとる

無理せず、適度に
休むことも大切！



しっかり
食べる

食事で元気を
チャージしよう



暑さを避ける

日陰の利用や帽子・日傘で
直射日光を防ごう

自分の体は、
自分で守ろう。



こんな症状があったら**熱中症**かも！



めまい
立ちくらみ



頭痛
吐き気



体のだるさ
意識がぼんやり

そのときは・・・



涼しい場所へ移動して休む



水分・塩分を補給する



症状が改善しない場合は、
医療機関に受診しましょう

体調が
悪い時は

無理をせず、
早めに相談しましょう

国士舘大学健康管理室

世田谷 | 03-5451-8115
町田 | 042-736-2319
多摩 | 042-339-7206