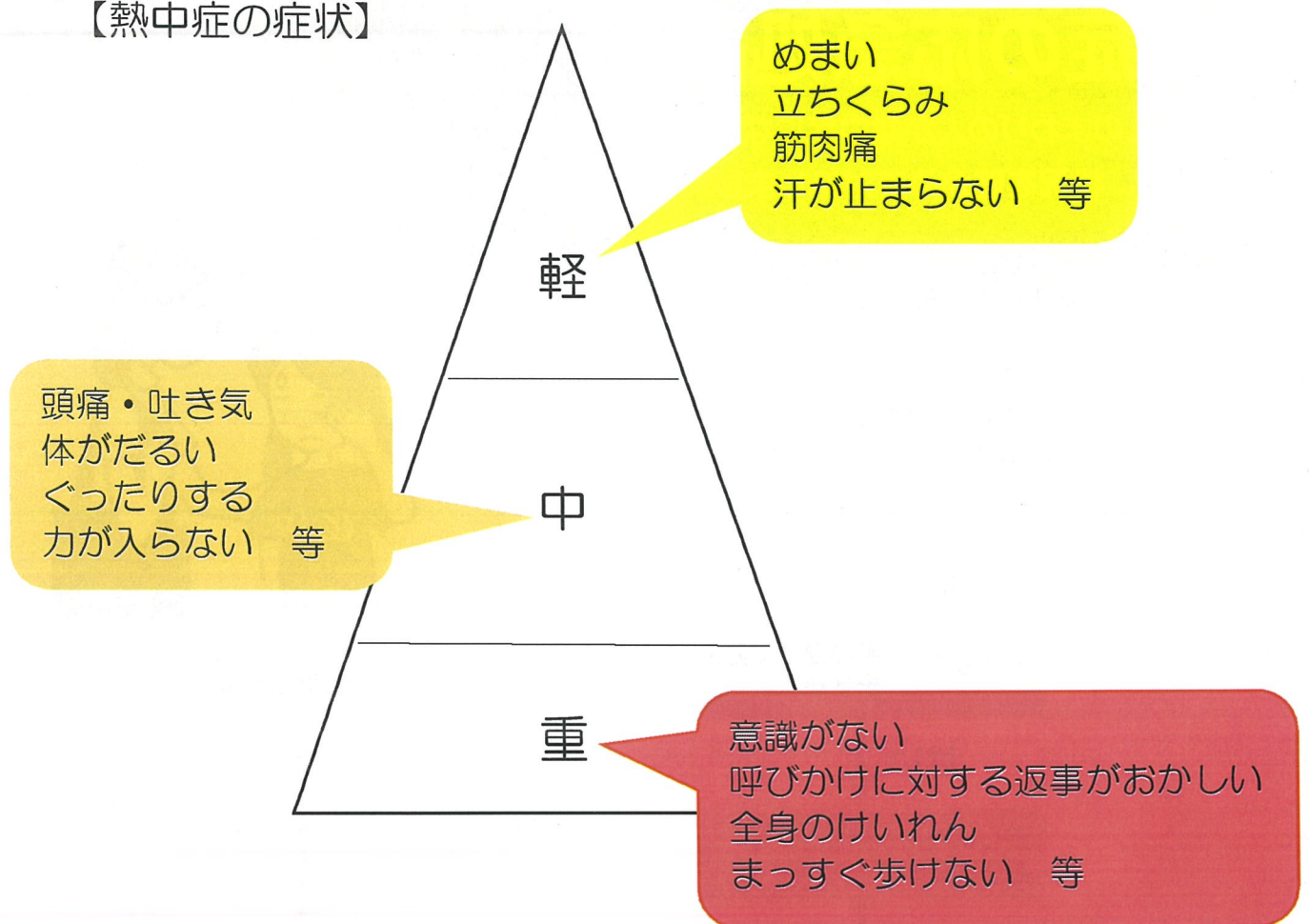


## 【熱中症の症状】



## 【今すぐできる熱中症の予防】

- 天気や気温を知る
- 日差しを遮る
- 日陰を選んで歩く
- 涼しい素材の服を着る、クールビズ など

## 【飲み物を持ち歩こう】

通常は、食事と水やお茶による水分補給で十分です。

1日中外にいて汗をかくような日は、汗で失われた塩分も水分と一緒に補給しましょう。

- スポーツドリンク
- 手作りの食塩水（水1ℓに1~2gの食塩）等

※経口補水液(商品名 OS-1)は、脱水時や明らかな熱中症等の緊急時に用いる飲み物です。常飲しないようにしましょう。