

# 熱中症(ねっちゅうしょう)を予防しよう!

## 熱中症って??

暑い環境下で大量の汗をかくと、  
体内の水分や塩分が失われます。  
ひどくなると体に様々な不調が出て、  
重症化すると命に関わってしまいます!



福岡市消防局マスコット  
キャラクター  
ファイ太くん

## 熱中症を防ぐには

- のどが渇く前に水分補給
- 外出時は日よけ対策
- 室内は温度を快適に  
(風通しをよくする、クーラーをつける)
- バランスのとれた食事をとる
- 睡眠をしっかりとる

## 熱中症かな?と思ったら

- 涼しいところへ移動!
- 水分と塩分を補給!
- 衣服をゆるめる!
- 首、わきの下、股の間を冷やす!
- 安静に!

**これはあぶない!!** と思ったら  
上記をやっているのに症状が改善  
しないとき ⇒ **病院へ**

会話や意識がおかしいと思ったら  
⇒ **救急車で病院へ!**

