



# 蒸し暑い夏

# 熱中症にご注意!!

こまめに  
水分補給  
しよう



暑いところを  
避けよう



涼しい場所で  
ひと休み  
しよう



こんなときはためらわずに  
救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

急な病気やケガで迷ったときは  
救急受診ガイドを見てね!

救急車を呼ぶか迷ったときは、  
全国版救急受診アプリ「Q助」を  
ご利用ください。  
熱中症の項目もあります。



## 熱中症予防強化月間

熱中症対策には、こまめな水分・電解質補給を。

汗として身体から失われる水分は、ただの“水”ではありません。  
ナトリウムやカリウムなどの“電解質(イオン)”を含んだ水分です。  
身体の水分に近い組成のイオン飲料でこまめに補給しましょう!

