



こんな症状が出る前に



熱中症対策

- ① ・めまい
・立ちくらみ
・手足のしびれ
・気分が悪い
- ② ・嘔吐・倦怠感
・吐き気
・頭痛
・虚脱感
- ③ ・返事がおかしい
・意識消失
・けいれん
・身体が熱い

熱中症を防ぐ為に

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!



- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。
- 塩あめやスポーツドリンクの使用
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 熱中症対策用品の着用
- 直射日光を避けつつ涼しい服装を心がけること
- 休憩時間30分ごとに5分程度、の休息をとること。
- 休憩時間を調整する。

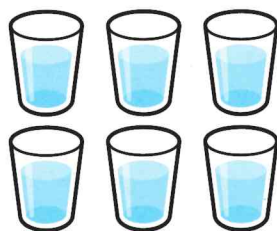


気をつけるべきポイント
のどが乾いていなくても

こまめな水分・塩分の補給

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



(公社)香川県シルバー人材センター連合会

事故防止強化月間

2026

7/1~31