

水分・塩分・適度な休憩

# 熱中症対策は万全ですか？

## 熱中症予防 3つのポイント



### ①水分・塩分補給

- ・のどが乾く前のこまめな水分補給。
- ・作業の前後、作業中の定期的な水分・塩分の摂取を徹底。



体調管理！

### ②涼しい服装

- ・通気性のよい涼しい服装で、帽子を被って日よけをする。

### ③食事と休養

- ・休養と睡眠でしっかり体調を整える。
- ・朝食は必ず食べる。



- ・職場で冷却剤・冷却タオル、氷など体を適度に冷やすことのできる物品、経口補水液やスポーツドリンクを準備しておくことも大切です。

熱中症が疑われる時には ～体を冷やす・水分・塩分補給～

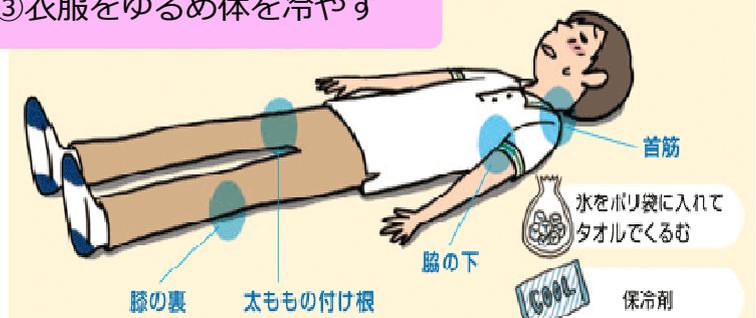
### 熱中症の症状



### ①涼しい場所へ移動し安静

### ②水分・塩分補給

### ③衣服をゆるめ体を冷やす



意識がない場合はすぐに医療機関に！！

