

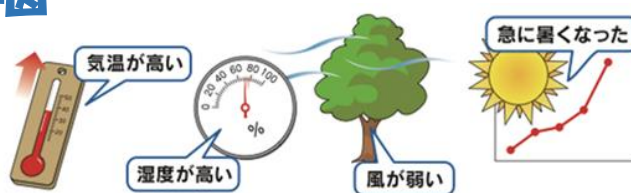
夏だけじゃありません！

“熱中症”

季節の変わり目からご注意を！

富山市でも既に熱中症が発生しています。暑さを感じる日が多くなってきましたが、「からだ」はまだ、気温や湿度の変化に慣れていないため、熱中症が起こりやすくなっています。

熱中症を引き起こす要因



熱中症を予防するには！

- ★無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ★首筋を直射日光から守りましょう。
- ★室内でも温度を測いましょう。
- ★のどの渴きを感じる前に定期的に水分・塩分補給しましょう。
- ★体調の悪いときは特に注意しましょう。

湿度が高いときは注意



のどがかわいてなくても



水分補給を！

帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



暑さに負けない体力をつけよう



部屋の温度を確認！！



体調に異変を感じた時は早めに休息を

