

熱中症に注意しましょう

袋井市では、熱中症にかかる人を一人でも減らすため、
「熱中症ゼロ作戦」を実施しています！
「熱中症」を正しく理解し、しっかり予防しましょう。

熱中症予防のポイント

- ◎こまめに水分補給をしましょう
- ◎日除け対策をしましょう

熱中症が 疑われ たら

- ◎近くのスタッフに助けを求めましょう
- ◎最寄りの救護所、案内所へ連れて行きましょう
- ◎風通しの良い日陰に連れて行きましょう
- ◎胸元やベルトをゆるめ、水をかけたり、うちわなどで体を冷しましょう
- ◎スポーツドリンクなど塩分を補えるものを飲ませましょう