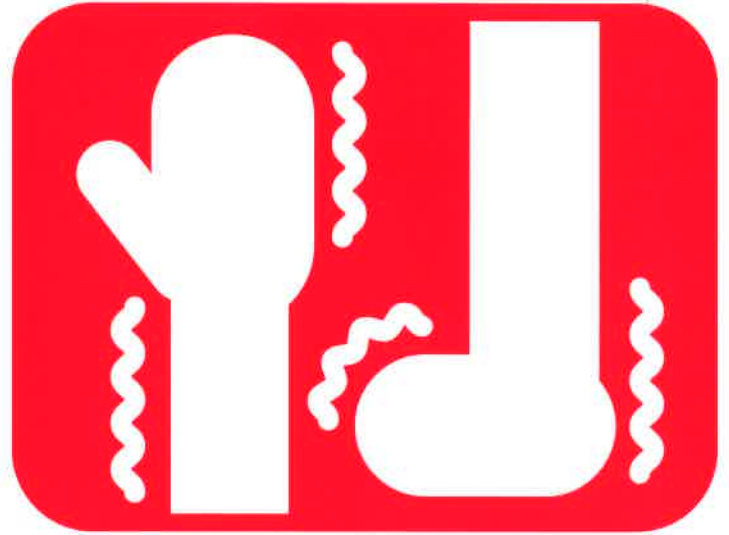


# 熱中症?!

資料④



立ちくらみ・めまい



手足のしびれ



気分がわるい



ボーっとする

こんな症状を感じたら  
救急相談ダイヤル

#7119

- 水分をこまめに補給しましょう。
- 気温35度以上のときは、不要不急の外出は控えましょう。
- 外出する場合は、日傘・帽子を着用しましょう。
- 大量に汗をかいたときは、塩分の補給も大切です。