

# 予防 熱中症

～みんなで守ろういのちと健康～

消防職員も  
熱中症予防を  
徹底しています！



## 熱中症予防の5つのポイント

1

こまめに  
水分補給



のどが渇く前に  
水分をとる

2

暑さを  
避ける



室温を快適に  
保つ

3

服装を  
工夫する



通気性・吸汗速乾  
素材のものを選ぶ

4

バランスのよい  
食事・睡眠



暑さに負けな  
い体をつくる

5

周りの人  
と声を掛け合う



高齢者や子供  
は特に注意

こんな症状が出たら  
要注意！



- ☑ めまい・立ちくらみ
- ☑ 頭痛・吐き気
- ☑ 体がだるい・力が入らない
- ☑ 汗が止まらない・高体温

意識がない・けいれんがあるなど、  
重症の場合はすぐに



119番通報を！



消防職員は、  
皆さんの命と暮らしを  
守るため、日々活動しています。



暑い夏をみんなで元気に！

一人ひとりの予防が、自身  
と大切な人の命を守ります。

