

# 熱中症は予防が大事



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

部屋の温度をこまめに  
チェックしましょう。



室温 28°Cを越えないように  
エアコンや扇風機を  
上手に使いましょう。



のどが渇かなくても  
こまめに水分補給！



外出の際は体をしめつけない  
涼しい服装で、  
日よけ対策も！



無理をせずに  
適度に休憩を！

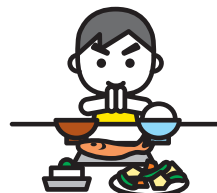


こんなときは  
ためらわずに救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

日頃から栄養バランスの  
良い食事と体力づくりを！



急な病気やケガで迷った時は  
救急受診ガイドを見てね！



救急車を呼ぶか  
迷った時は、全国版  
救急受診アプリ「Q助」  
をご利用ください。  
熱中症項目もあります。

鳥取大学保健管理センター  
は熱中症予防の取組を応援しています。