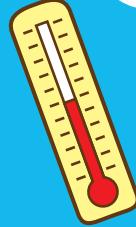
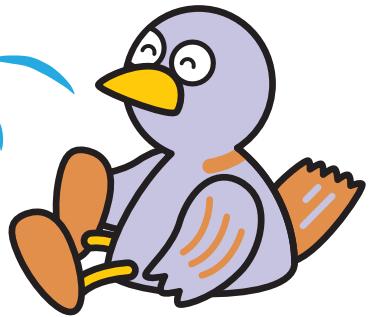


熱中症予防 5つのポイント

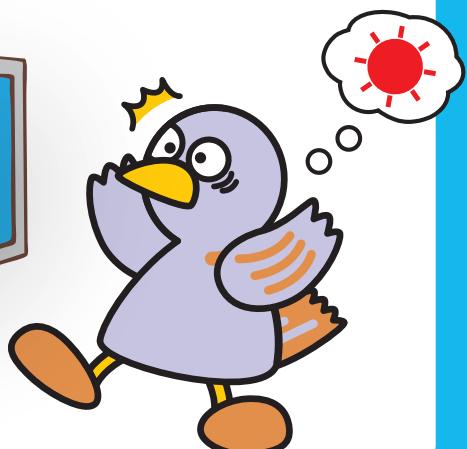


高齢者はエアコンを

上手に



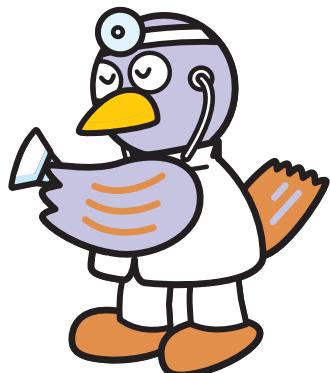
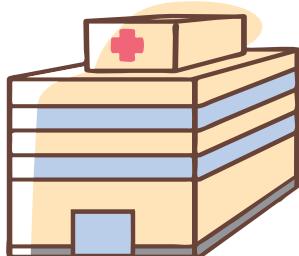
暑くなる日は要注意



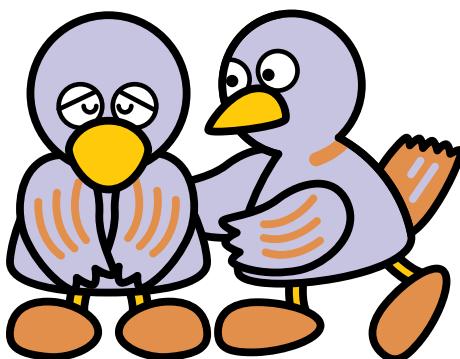
水分はこまめに補給



「おかしい！？」
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーッとする

中

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい

重

意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」



熱中症かもしれないと思った時には

