

気づかぬうちに **熱中症** にならないためにも

熱中症対策をしよう！

※高齢の方には体温調節機能が低下する方もおられ、暑さや喉の渇きを感じにくく、脱水状態になっても気づきにくい場合も。
気づかぬうちに熱中症になる前に、早め早めに水分補給を！



休息

外出時は日陰で
こまめに休息を取ろう

室温

家では
室温調節をしよう

避ける

日傘や帽子など
日よけ対策をしよう

水分補給

こまめに水分補給をしよう
※塩分や経口補水液も適宜補給



大阪市消防局