

ON

熱中症予防スイッチ・オン

その行動、その習慣が、いのちを守る

自分で
できる



7



つのこと

1

暑くなる前に
暑さに慣れる
(暑熱順化)



動画はQRから

2

4月下旬から
暑さ指数を
チェックする



動画はQRから

3

服装とグッズを
活用して
予防対策



動画はQRから

4

仲間が倒れた!
すぐに水かけ
身体冷却



動画はQRから

5

お酒は控えめ
ぐっすり眠り
朝食をとる



動画はQRから

6

水分と塩分は
こまめに
同時補給



動画はQRから

7

いつもより暑い
と思ったら
プレクーリング



動画はQRから