



熱中症 注意

危険予防!

3つの熱中症予防を実施しよう

1

水分・塩分補給

2

適度な休憩

3

日よけ対策

<http://fooddesigner.blogspot.jp/>



浅く早い呼吸



粘膜の充血



けいれん



脱水酸欠状態



水を全身にかけて
急いで体温を下げます。



動脈のある部分と
頭を冷やします。

気道を塞がないよう
舌は外へ出しておきます。

