

# 暑さに備えて身体づくりをしましょう

初夏や梅雨明けなど、身体が暑さに慣れていないときに気温が急上昇すると脱水症や熱中症になる危険性があります。**脱水症や熱中症の正しい予防方法**を知り、気をつけることで防ぐことができます。

## ★脱水症や熱中症のサイン★

- めまいやほてり、立ちくらみがある
- 口の中や舌が乾燥している
- 下痢や嘔吐をしている
- 汗のかき方がおかしい（ふいても汗が出る/全く汗が出ない）



## ★毎日1リットルの水分を摂りましょう★

- 手の届くところにペットボトルなどを置き、いつでも水分を摂れるようにする
- 食事のときには毎回コップ一杯のお茶を飲む
- 10時や15時など**決まった時間に水分補給をする**

※心臓や腎臓の持病がある方は主治医の指示に従ってください

洲本市健康増進課

TEL (0799) 22-3337 FAX (0799) 24-2210