



# 熱中症かな? と思ったら

- 日陰や風通しの良い場所、エアコンの効いた室内に避難しましょう。
- 食事ができている→水  
食事が出来ていない、もしくは量が少ない→  
スポーツドリンクや経口補水液(OS1など)  
を飲みましょう。  
※経口補水液は脱水傾向にあればあるほど美味しく  
感じます。
- 冷たいもので、首・脇・ソケイ部を冷やしまし  
よう。
- 十分な休息をとりましょう。
- 回復しないようであれば、  
医療機関に相談しましょう。

