



7月～8月は「**熱中症予防月間**」です。
「**水分補給**」と「**暑さ対策**」で夏を乗り切りましょう。

熱中症は予防が大事



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

部屋の温度をこまめに
チェックしましょう。



室温 28℃を越えないように
エアコンや扇風機を
上手に使いましょう。



のどが渇かなくても
こまめに水分補給！



外出の際は体をしめつけない
涼しい服装で、
日よけ対策も！



無理をせずに
適度に休憩を！



こんなときは
ためらわずに救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

日頃から栄養バランスの
良い食事と体力づくりを！



急な病気やケガで迷った時は
救急受診ガイドを見てね！



救急車を呼ぶか
迷った時は、全国版
救急受診アプリ「Q助」
をご利用ください。
熱中症項目もあります。

鴨池生協クリニック

は熱中症予防の取組を応援しています。

熱中症関係省庁連絡会議

消防庁・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・気象庁・環境省

地域の困ったを解決！！
無料の通院送迎サービスや
地域のサロンもやっています☆

鹿児島市鴨池新町5番8号
鴨池生協クリニック
電話：099-252-1321

