

熱中症を予防するための「見える化」

熱中症予防カードによる「見える化」

気温によって温度が変化
温度によって注意レベルを確認

熱中症予防カード

熱中症 ▶ 高温、多湿の環境下で体に様々な不調が起こることです。
<急に気温が上がったときは注意を!!>

℃ 26 28

注意 湿度に注意!!	要注意 体温の上昇に注意!	危険 少しでも体調がおかしいと判断したら早めに医療機関へ!!
----------------------	-------------------------	--

予防ポイント

- のどが渇く前に水分を補給しましょう。(スポーツドリンクなど)
- 吸湿性、通気性のよい涼しい服装を心がけましょう。
- 無理をしないで涼しい場所でこまめに休憩をとりましょう。
- 睡眠や栄養を十分とりましょう。

2005 MAR J.C.P.

熱中症予防ポイントを記載