

## ねっちゅうしょう ぼうし 熱中症の防止について

ねっちゅうしょう よ ぼうし ねっちゅうしょう  
熱中症を予防するためのポイントをお知らせします。熱中症とは、とても暑い中で、熱が出たり水分が足りなくなったりして、体の調子が悪くなる病気のことです。

- (1) 暑さからからだを慣らしていきましょう。
- (2) 高い温度・湿気が多い・つよい太陽の光を避けてください。
- (3) 水を飲むことは時間を決めて、かつ、何度もしてください。
- (4) 運動するときは時間を決めて休んでください。
- (5) 車等で子どもだけが乗っていることがないようにしてください。
- (6) 子どもは大人よりも暑く感じています。子どもの体の調子の変化に注意してください。



びょういん い きゅうきゅうしゃ よ きゅう びょうき まよ とうきょうしょうぼうちよう とうきょう ばん きゅうきゅうじゅしん  
病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 急な病気やけがで迷ったら、東京消防庁・東京版 救急受信ガイドを  
りよう  
利用してください。（確認しておくこと、いざというときに便利です。）

とうきょう ばん きゅうきゅうじゅしん  
【東京版 救急受診ガイド】 <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuumuka/guide/main/>

くわ  
詳しくはこちら

なつ ほん ばん まえ ねっちゅうしょう よ ぼうし たいさく に ほん ごと  
「夏本番前から熱中症 予防 対策を！」（日本語） <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/season/heat.html>