熱中症対策

準備はOK?

いつもと違うと思ったら 熱中症を疑え

- ✓ 手足がつる
- ✓ 立ちくらみ・めまい
- ✓ 吐き気
- ✓ **汗のかき方がおかしい**
  - 汗が止まらない / 汗が出ない

- ✓ イライラしている
- ✓ フラフラしている
- ✓ 呼びかけに反応しない
- ✓ ボーッとしている

これも初期症状

- ✓何となく体調が悪い
- ✓すぐに疲れる