



上手な医療機関へのかかり方⑤

# 熱中症は予防が大切！

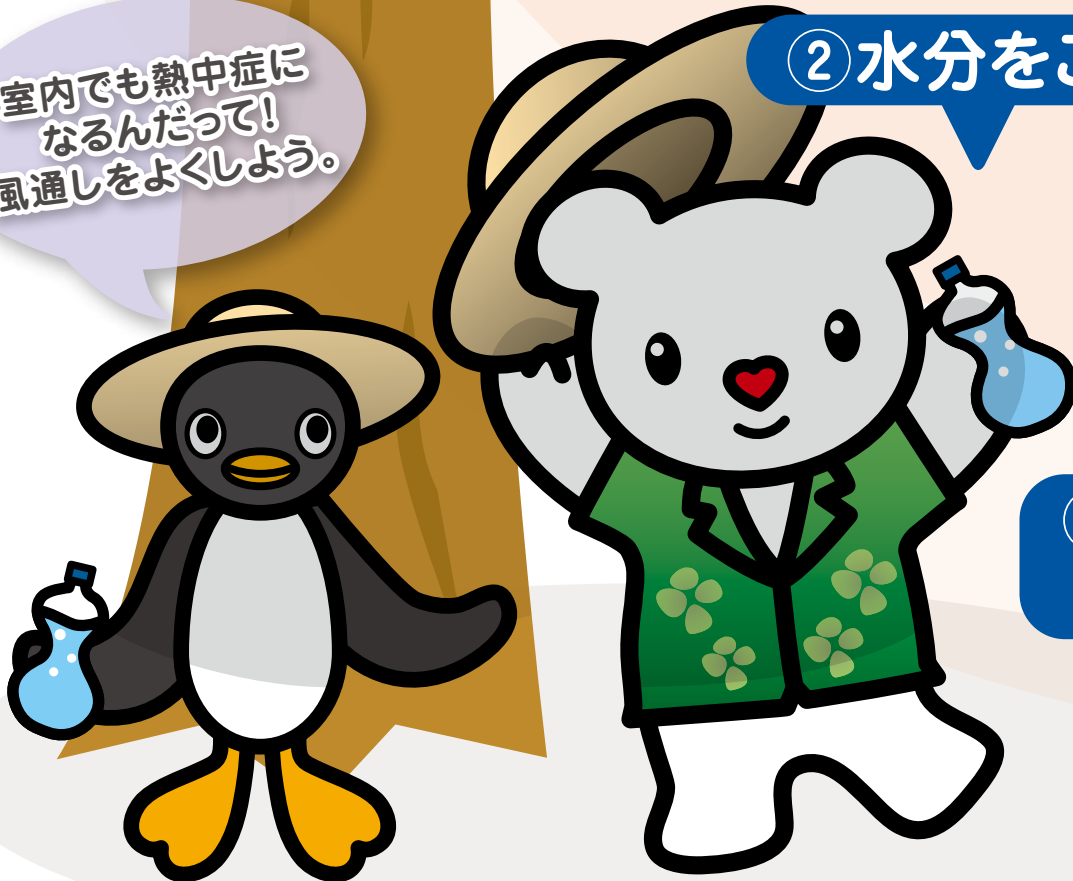
熱中症は、  
適切な予防法を知っていれば、  
防ぐことができるんだ。

① 屋外では帽子や日傘を

② 水分をこまめに摂取

③ 日陰を利用する

室内でも熱中症に  
なるんだって！  
風通しをよくしよう。



※頭痛や吐き気、めまいなど、異変が起きたら、すぐに「かかりつけの先生」に相談しましょう。