

# 防ごう！

# 熱中症



①



②



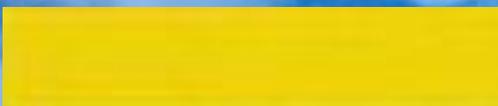
③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



尿の色が1~3

なら問題なし



汗をかいたら塩分を摂ろう

尿の色が4、5

脱水気味



のどが渴いていなくても  
水分補給を

6~8だと

かなり脱水気味



すぐに水分、塩分補給  
をして、涼しい場所で休もう



「熱中症警戒アラート」

発表時は、特に注意しよう。

那賀消防組合

NAGA FIRE DEPT.

熱中症



熱中症に関する情報  
「チェック」