



熱中症予防
声かけプロジェクト
~ひと涼みしよう~



総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency

蒸し暑い夏 熱中症にご注意!!

こまめに
水分補給
しよう

暑いところを
避けよう

涼しい場所で
ひと休み
しよう



こんなときはためらわずに
救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

急な病気やケガで迷ったときは
救急受診ガイドを見てね!

救急車を呼ぶか迷ったときは、
全国版救急受診アプリ「Q助」を
ご利用ください。
熱中症の項目もあります。



熱中症予防強化月間

熱中症対策には、こまめな水分・電解質補給を。

汗として身体から失われる水分は、ただの“水”ではありません。
ナトリウムやカリウムなどの“電解質(イオン)”を含んだ水分です。
身体の水分に近い組成のイオン飲料でこまめに補給しましょう!



大塚製薬株式会社は、熱中症予防声かけプロジェクトを応援しています。