

ボランティアのみなさんへ

岩手県災害ボランティアセンターからのお知らせ

暑い季節!!

熱中症に

気をつけましょう

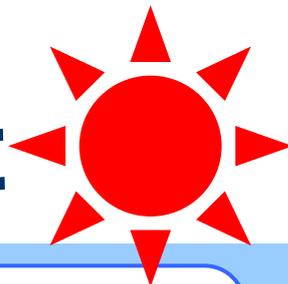
倒れる前に  
注意!!

みなさんの“真心”は、  
被災地に勇気を与えて下さっています。心から感謝。

だから、頑張り過ぎないで！  
我慢し過ぎないで！！

チェック

熱中症の予防のために



▶ 水分・塩分補給が大切です。

こまめに水分をとっていますか？

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。  
また、水分とともに塩分(スポーツドリンク、塩あめなど)も補給しましょう。

▶ できるだけ暑さを避けましょう。

室外での活動ではヘルメット、帽子を必ずかぶって作業しましょう。

▶ 風通しの良い服を着ましょう。

次の方は注意しましょう

食事を抜いたり寝不足の人、風邪などで発熱している人、  
下痢などで脱水症状の人、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人、  
自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる人など  
熱中症になりやすいので特に注意しましょう。