

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症とは、高温の環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かないなどして発症する障害の総称で、重症になると命にかかわる病気です。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内に居る時や夜間も注意が必要です。扇風機やエアコン等を適切に使用し、こまめに水分補給をして涼しいところで過ごしましょう。

日ごろから体力をつけて、日常生活での熱中症予防を心がけましょう。

- [日常生活での予防法](#)
- [熱中症の症状](#)
- [熱中症を疑ったら](#)



熱中症予防声かけプロジェクトの マスコット「シロクマの涼太郎」