

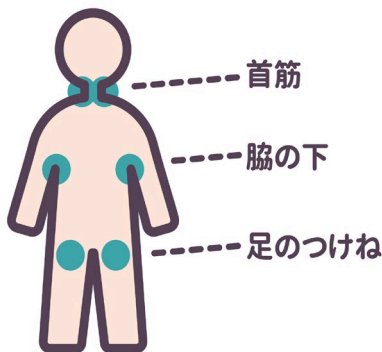
熱中症を疑う人を見かけたら1人にしない！

自力で水が飲めない、症状が改善しない場合はためらわず医療機関の受診を

エアコンが効いている室内
や風通しのよい日陰など
涼しい場所に避難



衣類をゆるめ体を冷やす



経口補水液を補給

※治療中で医師に水分
摂取について指示されて
いる方は指示に従う



熱中症の詳しい情報については熱中症予防情報サイトをご確認ください

環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>



今年の夏は暑いぞ

夏の2つの注意事項



知ってほしい飲酒のこと※お酒は20歳になってから

重要！お酒との付き合い方を見直してみよう

- 自分の飲酒状況を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をする⁺
- 飲酒の合間に水を飲む⁺
- 1週間のうち飲まない日を設ける



以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けよう

- 一時多量飲酒⁺
(急いで飲まないようにしよう)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠解消のための飲酒
- 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴



飲酒量チェック アルコールウォッチ 飲酒運転防止

飲んだお酒の種類を選べると簡単に飲酒量とお酒の分解にかかる時間が予測できます 自分の健康を管理する方法の一つとして活用してください
<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

