



熱中症にご注意を!



熱中症の症状と対策

● 熱中症の症状

めまい、だるさ、気持ち悪さなどの症状がみられ、重くなると吐き気、意識障害が起きたりすることがあります。

● 熱中症対策

屋内では、エアコン等で温度調整、遮光カーテン、すだれを利用し、屋外では日傘や帽子の着用、日陰の利用とこまめな休息を。

天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。屋内外ともにこまめな水分補給をしましょう。

● 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ避難させ、身体を冷やしてください。

水分（経口補水液）を補給しましょう。



水 難 事 故 防 止

- 悪天候時の早期撤退
- 子どもから目をはなさない
- 水辺で遊ぶ場合や魚釣りをする場合はライフジャケットの着用

栃木県警察防犯アプリ とちぎポリス

犯罪発生等のマップ機能!

ブザー機能!

現在地送信機能!

防犯パトロール機能!

ルリちゃん安全メールやSNSとも連携!

