

登山中の熱中症にご注意を！

登山では、体温が上がり、熱中症になりやすくなります。また、熱中症になっても気づくのに遅れることがあります。そこで、ご自身で水分や軽食などを準備すること、服装などで体温調整するなど、低山でも体調を管理しながら登山を楽しんでください。

登山前

- ・十分な睡眠時間の確保
- ・朝食をしっかり食べる
- ・水分補給



登山中

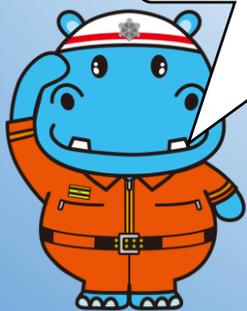
- ・休憩しながら栄養を補給
- ・のどが渇く前に水分を補給
- ・服装で体温調整

登山後

- ・体の火照りを取る
- ・水分や栄養をしっかり補給する



こんな症状は注意して！



軽症	・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛
中等症	・頭痛 ・吐き気 ・虚脱感 ・体がだるい（倦怠感）
重症	・意識がない・まっすぐ歩けない ・体温が高い・けいれん ・呼びかけに返事がおかしい