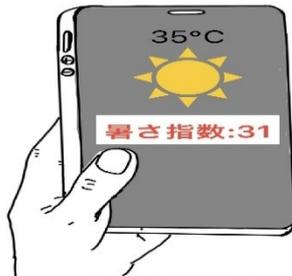


# 熱中症に注意!

熱中症、脱水



うわー、今日は暑いな。

でも、せっかくの  
休みだし、予定通り  
登山に行くか。

水はペットボトル1本で十分!  
帽子を忘れたけど、まあ大丈夫だろう。



おかしいな。  
頭が痛いし、  
足がガクガクする。

休みたいけど  
どこにも日陰がない。

水がもうない。  
スポーツドリンクとかも  
持ってくればよかった。



熱中症予防には、紫外線や日光を防ぐウェアを選ぶとともに、水分と塩分を、こまめに補給することが大切です。また、事前に予想最高気温や暑さ指数(WBGT)※1をチェックし、危険な気温の場合は登山を中止することも検討しましょう。

もう動けない。  
誰か助けて...



※1 暑さ指数(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature ~熱中症の危険度を表す指標



絶対に無理はしない  
(途中で引き返すことも考える)  
水分を多めに持ち歩く  
可能であれば複数人で行動する

川湯駐在所  
483-2151