

一般社団法人 姫路薬剤師会

姫路市

熱中症対策普及団体

になりました

当会は、姫路市と連携し、熱中症予防の普及・啓発に取り組んでまいります。



暑い日は
お気軽に
お立ち寄り
ください!



薬局を一時的な 休憩所として ご利用いただけます!



涼しい店内で
ご自由に
休憩できます!

水分補給も
できます!

※ 熱中症を防ぐために、できることから始めましょう ※

こまめな
水分補給



のどが渇く前に、
こまめに水分を
とりましょう。

汗をかいたら
塩分も補給



汗をかいたときは、
塩分と一緒に
補給しましょう。

日傘・帽子を
活用



直射日光を避けて、
体温の上昇を
防ぎましょう。

エアコンを
適切に使用



室温を適切に保ち、
無理のない温度で
快適に過ごしましょう。

通気性のよい
服装



吸湿性・通気性のよい
服装で、体温の上昇を
防ぎましょう。

無理をせず
休憩をとる



体調に合わせて、
こまめに休憩を
とりましょう。

経口補水液のご案内 **有料**



- ✓ 発汗により、水分・電解質を多く失った際の補給に適しています。
- ✓ 薬剤師・登録販売者がご相談を承ります。
- ✓ 経口補水液は有料です。お気軽にスタッフへお声がけください。

体調や状況に合わせてご利用ください。

こんな症状は要注意!



めまい



立ちくらみ



頭痛



吐き気



大量の発汗



けいれん

意識がぼんやりする、
まっすぐ歩けないなどの
症状がある場合は、
すぐに医療機関を受診
または救急車を要請しましょう。



みんなで防ごう、熱中症。

元気な毎日を守るために、
できることから始めましょう!

