

## 夏バテ

頭痛 吐き気 眩暈  
むくみ いらつき  
下痢 便秘

## 熱中症

眩暈・顔のほてり  
体のだるさ・吐き気  
高熱  
呼びかけに反応しない

## 熱中症か迷ったら



重症度

手足のしびれ、こむら返り

I 度

ぼーっとする

気分が悪い

重症度

激しい頭痛

II 度

吐き気

なんとなく意識がおかしい

重症度

意識がない

III 度

体のけいれん

まっすぐに歩けない・返事がおかしい

適度な運動

お料理中に…  
通勤中に…

つま先立ち  
荷物の上げ下げ

足の裏

涌泉（ゆうせん）

ツボ刺激！

夏バテ予防食材で対策

豚肉

うなぎ

おくら

効果バツグン食材

レモン

トマト

梅干し

## 夏バテ対策

