

プレー中&草刈り中の会員の皆さんへ

★ この様な症状があったら熱中症を疑って下さい

軽症 →

めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる
汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする

中症 →

頭痛、吐き気、身体がだるい(倦怠感)、虚脱感
意識がなんとなくおかしい

重症 →

意識が無い、けいれん、体が熱い
呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

プレー中や作業中の仲間に、声を掛け合ったり・気配り目配りをお願いします。

★ 熱中症かもしれないと思った時には…

