

熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

気温の高い日や熱中症警戒アラートが出ている日などは、特に熱中症予防が大切です。こまめな水分・塩分の補給、扇風機やエアコンの利用などの熱中症の予防法を今一度ご確認ください。

熱中症の注意が特に必要な高齢者・障がいのある方・子どもなどは、周りの人が協力して注意深く見守りましょう。



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や
帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも
見れます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/