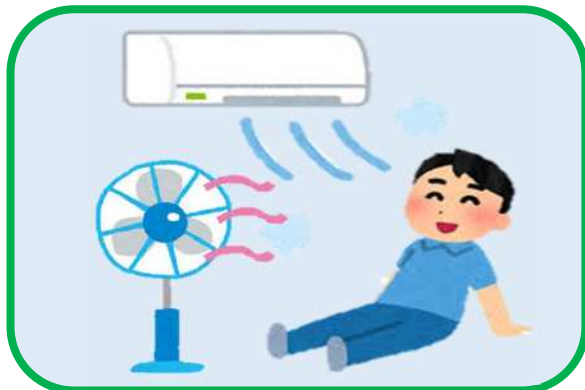


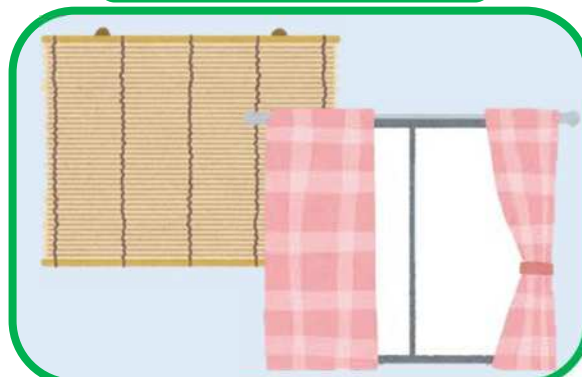
熱中症を予防しよう



屋内では



エアコン等で温度調節



遮光カーテン・すだれを使用



室温をこまめに確認

屋外では



日中の外出をできるだけ控える



日陰を利用、こまめな休憩



日傘や帽子を着用

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、**こまめに水分を補給**しましょう！



出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト



熱中症を予防しよう



1日3食バランスの良い食事を心がけよう！

- 水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。
- バランス良く食べる、朝ご飯をしっかり摂るなど、正しい食生活が基本です。



食事からも
水分摂取

熱中症警戒アラート



熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予測される日の
前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。



発表されている日には、
外出を控える、エアコンを
使用する等の、熱中症の予防
行動を積極的にとりましょう。

熱中症警戒アラート▶▶▶



熱中症を予防しましょう



熱中症警戒アラート発表時は徹底した予防行動を！

熱中症警戒アラート▶▶▶



エアコンを適切に
使用しましょう



外出はできるだけ控え、
暑さを避けましょう



熱中症のリスクが高い方に
声かけをしましょう



外での運動は、原則、
中止／延期をしましょう

普段以上に「熱中症予防行動」
を実践しましょう



暑さ指数 (WBGT)を
確認しましょう

