

# 熱中症を 予防しましょう！

特に **高齢者** や **お子様** は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう

\*\*\*

暑さを避ける

\*\*\*

扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



天気の良い日は  
日陰の利用、  
こまめな休憩



外出時には  
日傘や帽子を着用



遮光カーテン、  
すだれ、  
打ち水  
を利用



吸湿性、速乾性のある  
通気性のよい衣服の着用



保冷剤、氷、  
冷たいタオルなどで  
身体を冷やす



\*\*\*

こまめに水分を補給する

\*\*\*

のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分、塩分などを補給する



熱中症警戒アラート  
や熱中症特別警戒ア  
ラートに注意

