

熱中症から 身を守るう！

暑さを避けよう！



「熱中症警戒アラート」
発表時は
特に注意が必要です！

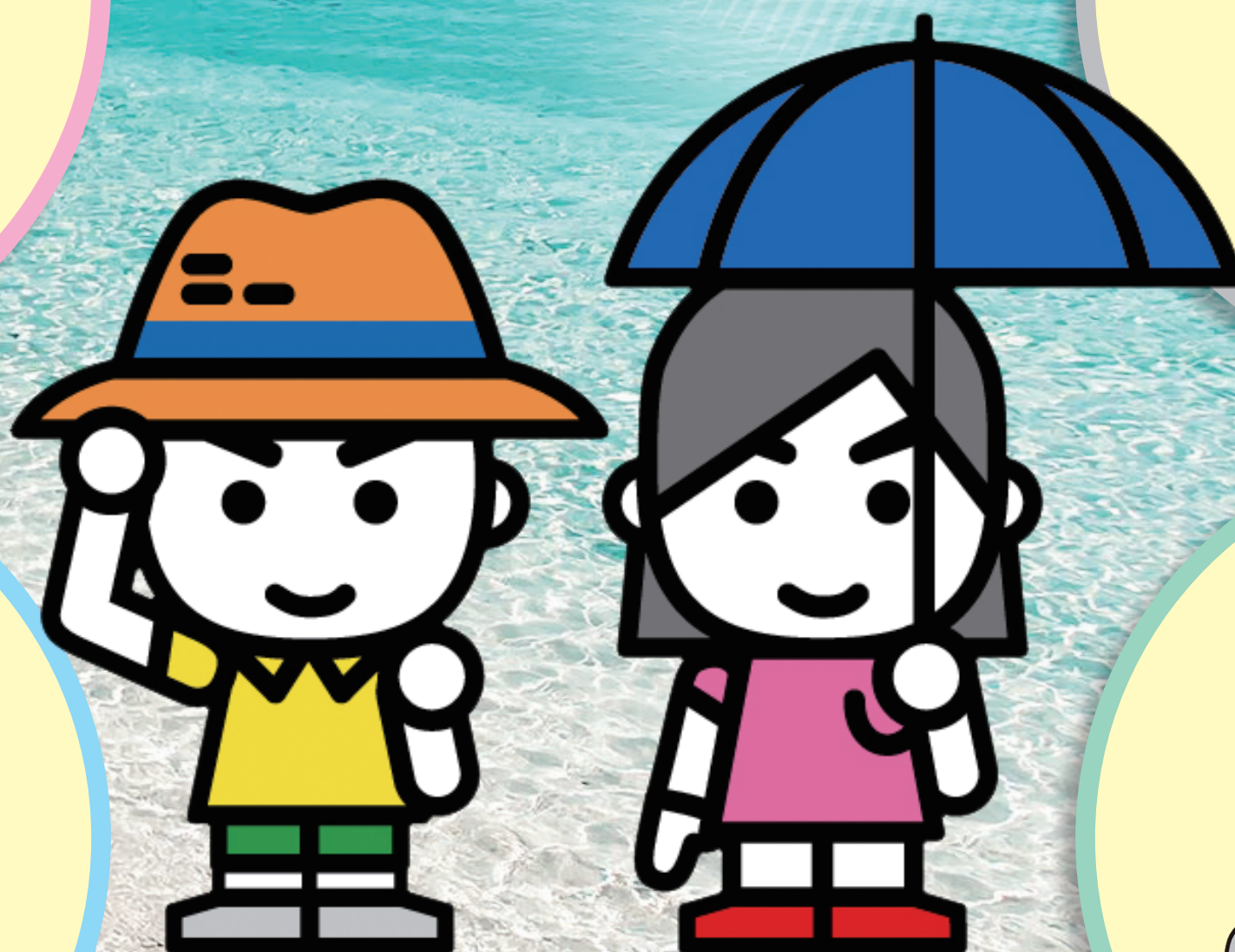
こまめに
水分補給しよう！



バランスのよい
食事を心がけよう！



子供・高齢者は
特に注意しよう



熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。
熱中症予防行動のポイントとして、以下の項目を心がけてください。

- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。

