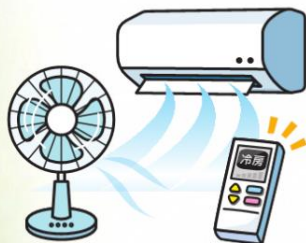


熱中症を予防して安全快適な夏に



☑予防行動ができているかチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



こんな症状があったら

軽症	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中等症	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
重症	意識がない、けいれん、体温が高い 呼びかけに対し返事がおかしい、 まっすぐに歩けない・走れない

- 涼しい環境へ避難
- 服をゆるめ、体を冷やす
- 水分・塩分を補給



呼びかけに応えない・水分を自力で
摂取できない場合は、救急車を呼ぶ
などして医療機関へ搬送しましょう



● 高齢者は、温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。



● 子どもも汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達していないため、高齢者と同様に熱中症リスクが高くなります。



ともだち追加
二次元コード

環境省のLINE 公式アカウントで、
「熱中症警戒アラート※」を確認することが
できます。

発表されている日は、外出を控える、エアコン
を使う等の熱中症予防行動を積極的に行いま
しょう。

※熱中症の危険が極めて高い暑熱環境が予測される日に
発表する情報。令和3年度から全国展開。



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

市では、冷房設備を有し、一
定の空間を確保できる場所
をクーリングシェルターと
して指定しています。

詳しくは
市公式ウェブサイトへ

