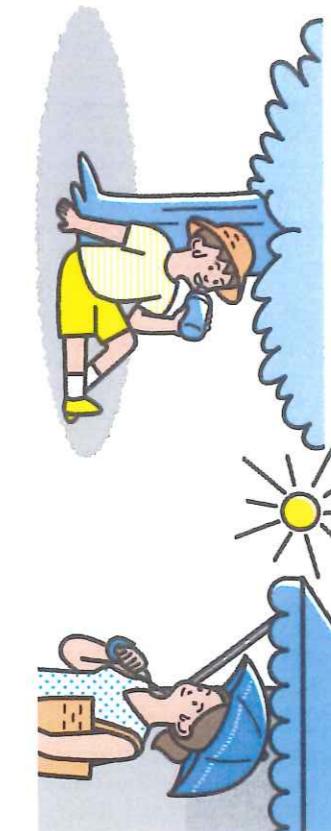


暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子

- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 注意**
一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



知りたい 热中症に関する大切なこと



出典：厚生労働省「人口動態統計（2020年）」



熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を！

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

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

- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



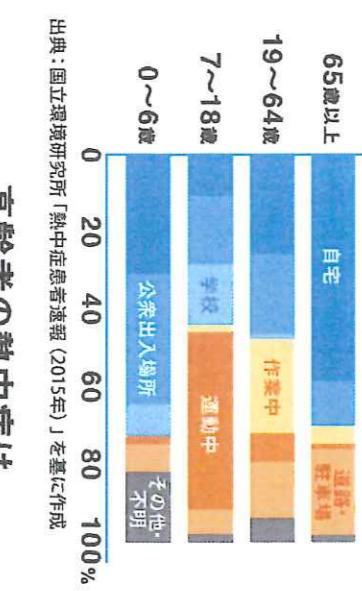
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）



- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報（2015年）」を基に作成

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。