

熱中症は予防が大切です

熱中症予防の
お知らせ



エアコン・扇風機を適切に使いましょう

熱中症予防の
お知らせ



のどがかわいていなくても、
こまめに水分補給しましょう

熱中症予防の
お知らせ



外出する際は、帽子や日傘を上手に使って
涼しい服装をしましょう

熱中症予防の
お知らせ



熱中症
警戒アラート
発表中



熱中症の危険性が高くなると、
「熱中症警戒アラート」が発表されます

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、
以下の項目に心がけてください。



- 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。
- のどが渴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令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。