

熱中症は予防が大切です



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表時は外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。