



熱中症に

気をつけましょう！

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。



水分補給をしましょう

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

適切にエアコンを使いましょう

エアコンが使用できないときは…

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐと熱が放散されます。



涼しいところに 避難しましょう

熱中症アラートが発令されている場合等は、
「クーリングシェルター」が解放されます。
裏面をご確認いただき、適宜ご活用ください。



熱中症は、重症になると命にかかわることもありますが、
予防行動をしっかりと行えば防ぐことができます。

熱中症を防ぎ、元気に毎日を過ごしましょう！