



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



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

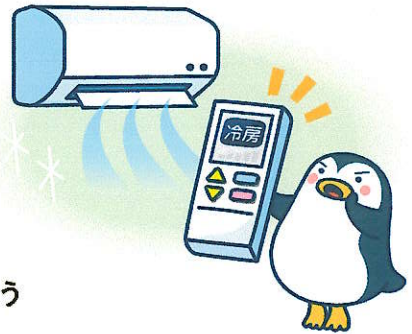
友達追加は
こちら➡



エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



指定暑熱避難施設

クーリングシェルター



クーリングシェルターマーク

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)とは

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。

クーリングシェルターの場所、開放時間等の詳細については、市町村が公表している情報をご確認ください。



熱中症対策

熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切なため、事前に市町村が指定を行っているクーリングシェルターが指定の時間開放されます。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

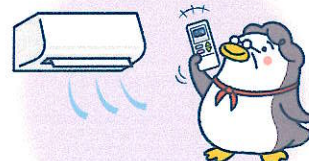
熱中症予防行動



熱中症警戒アラートをチェック!



見守り・声かけ!



適切にエアコンを使おう!



こまめに水分・塩分を補給!