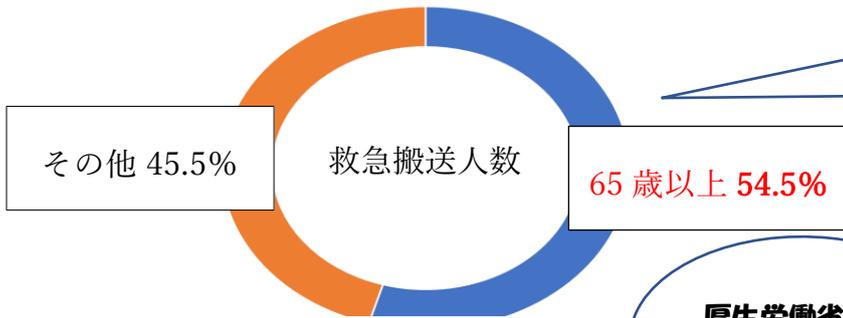


熱中症から身をまもりましょう！

とくに 65 歳以上の人は注意！！

「令和 4 年(5 月から 9 月)の熱中症による救急搬送状況」



年熱中症患者の半数以上は 65 歳以上です。

総務省消防庁より引用

厚生労働省及び環境省より

☀熱中症予防のポイント 3



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、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう



「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と使いましょう

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



マスクをはずしましょう

- 熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう
※近距離(2mが目安)で会話をするときはマスクの着用を
- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外・屋内/子どものマスクの着用について



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



熱中症予防に関するお役立ち情報

さまざまな場面ごとの熱中症予防対策をお伝えしています

