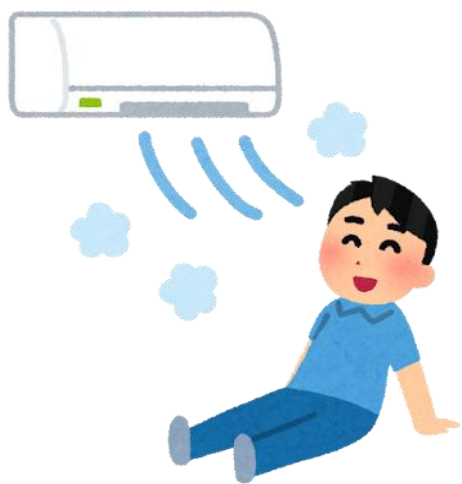


熱中症対策

予防行動をとりましょう！

エアコン等で温度調節



こまめに水分・塩分摂取



のどが渴く前に！

日陰でこまめに休憩



日傘や帽子を着用



バランスのとれた食事
特に朝食!!



十分な睡眠

クールタオル、氷などで
からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

<熱中症の症状>

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・こむら返り



- ◎ 室内でも熱中症予防対策が大切です。暑さを感じなくても温度調節をしましょう。
- ◎ 症状が改善されない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

2026.6 保健管理センター

「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)を参考にして作成