



保健委員から  
地域の皆さんへ

暑い季節がやってくる!



# 熱中症に気をつけましょう



扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



外出時には  
日傘や帽子を着用



暑さを避ける

6つのポイント



天気のいい日は木陰の  
利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性の良い衣服を着用



保冷剤・氷・冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



**注目!**

こまめに  
水分補給を  
しよう!



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、  
こまめに水分・塩分などを補給しよう

119

