

# 熱中症予防のために



暑さを避ける！

✓ エアコン等で  
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



✓ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい  
タオルなどで、からだを  
冷やす



『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



こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給



熱中症  
とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための  
情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)