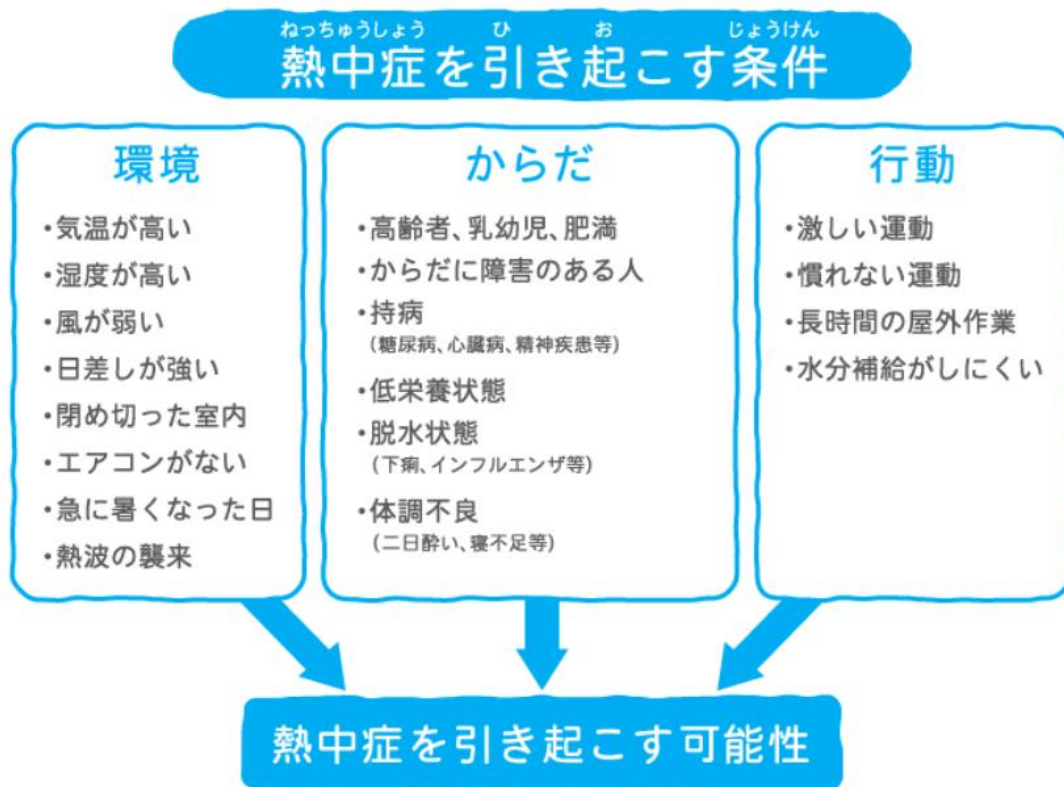


熱中症対策をしよう！

熱中症はどうしてなるの？

これらの環境・からだ・行動条件の下で、体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなります。

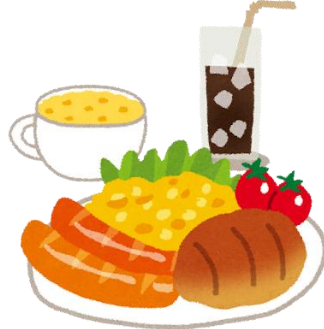


熱中症を予防するには？

暑さに負けないからだづくりや暑さに対する工夫をしましょう。



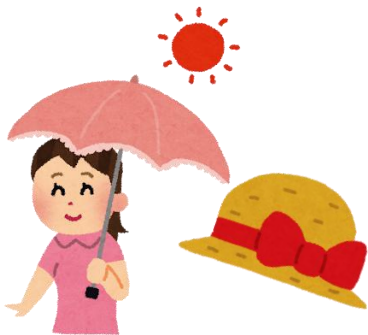
こまめな水分・塩分補給



食事・睡眠・体調を整える



運動や入浴等で汗をかいて暑さに慣れておく



遮光カーテン・日傘・帽子で日差しの調整



涼しい服装をする



エアコン等での温度調整



冷却グッズ等で身体を冷やす



熱中症警戒アラート発表時には外出をなるべく控える



こまめに休憩をとる