

熱中症に注意

暑い日が続いています！

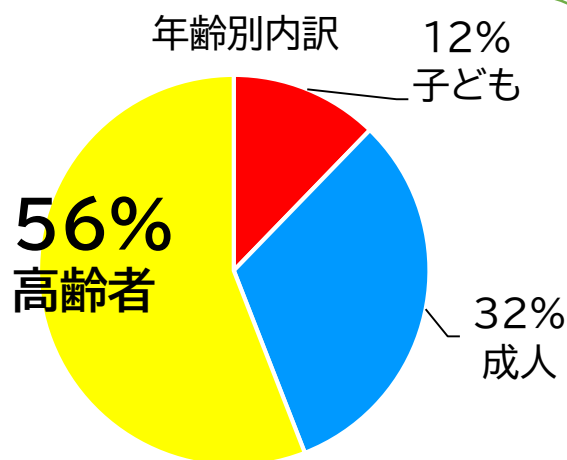
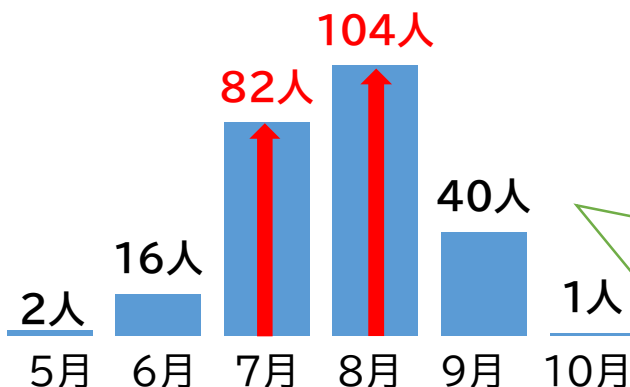
こまめな水分補給や積極的にエアコンを使用するなど、
熱中症対策をして命を守りましょう！

特に高齢者は注意！

昨年、熱中症で搬送された人の半数以上は高齢者です。
「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなり、気づかないうちに
脱水を起こします。



令和6年度(5月～10月)熱中症救急搬送人数



熱中症を予防するためにできること

- ✓ こまめな水分補給をしよう！
- ✓ エアコンを積極的に使おう！
- ✓ 外出時は帽子・日傘・水筒を持っていこう！

～のどが渇く前に水分をとみましょう～

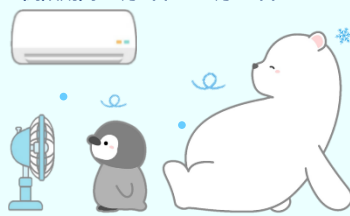
室温の目安は28℃



- ✓ 毎日暑さ指数を確認しよう！
暑さ指数が28を超えると熱中症が増加！

- ✓ 外出時はひと涼みスポットを活用しよう！
～一時的に暑さをしのぐ場所を市内で100施設以上開設～
開設期間: 6月1日～10月31日

↓こちらのポスターが目印↓



対象施設はこちら
(市ホームページ)

