

熱中症に気をつけましょう!



熱中症は、屋外で運動したときだけでなく、夜間や室内で何もしていないときでも発症することがあります。また、「新しい生活様式」によりマスクを着用する機会が多くなったことで、熱中症のリスクはさらに高くなっています。

熱中症は重症化すると命にかかわる危険性もありますが、きちんと対策をすれば防ぐことができます。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

【熱中症の予防のポイント】

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 水分と一緒に塩分・ミネラルを補給しましょう
- 無理な節電はせず、扇風機やエアコンを使いましょう
- 外出時は、日傘や帽子で直射日光を避けましょう
- 暑い時間帯、体調の悪い日は外出を控えましょう
- 屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう



問 健康づくり推進課 ☎0297(35)3121

市民の声

この線に沿って内側に折りたたんでください。

のりしろ

〒

あなたの
住 所

お名前 男・女 歳

職 業 電話番号

※必ずご記入ください。

のりしろ

のりしろ