

／ 皆さま、熱中症にご注意ください ／

特に熱中症にかかりやすい人は…

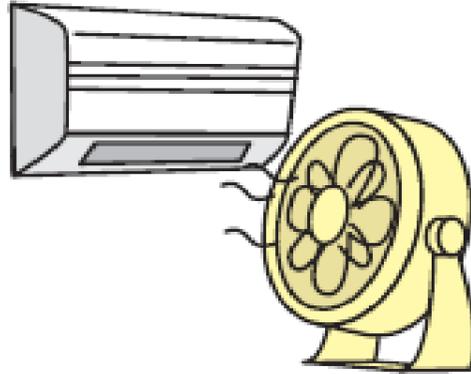
高齢者や乳幼児、持病のある方等は熱中症にかかりやすいため、十分な水分補給や適切な休憩、涼しい場所での休息を心がけることが重要です。
以下のポイントに気をつけて、熱中症の予防をしてください。

熱中症予防のためのポイント☑

こまめに水分補給
をしている



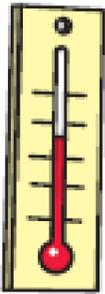
エアコン・扇風機を
上手に使用している



シャワーやタオル
で体を冷やす



部屋の温湿度を
測っている



暑い時は無理をし
ない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



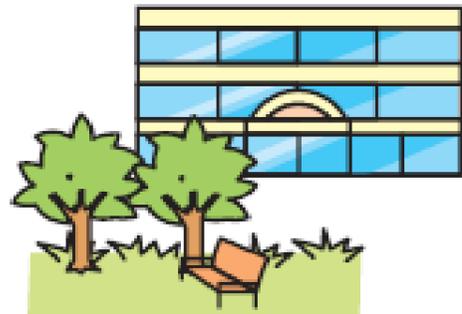
部屋の風通しを良く
している



緊急時・困った時の
連絡先を確認して
いる



涼しい場所・施設
を利用する



出典：環境省熱中症ポストカード

熱中症リスクが高い人の周りの方々に

周囲の人々も、熱中症リスクの高い方々に対して気を配り、体調の変化に注意することが大切です。以下のポイントを確認し、熱中症予防に気を付けてください。

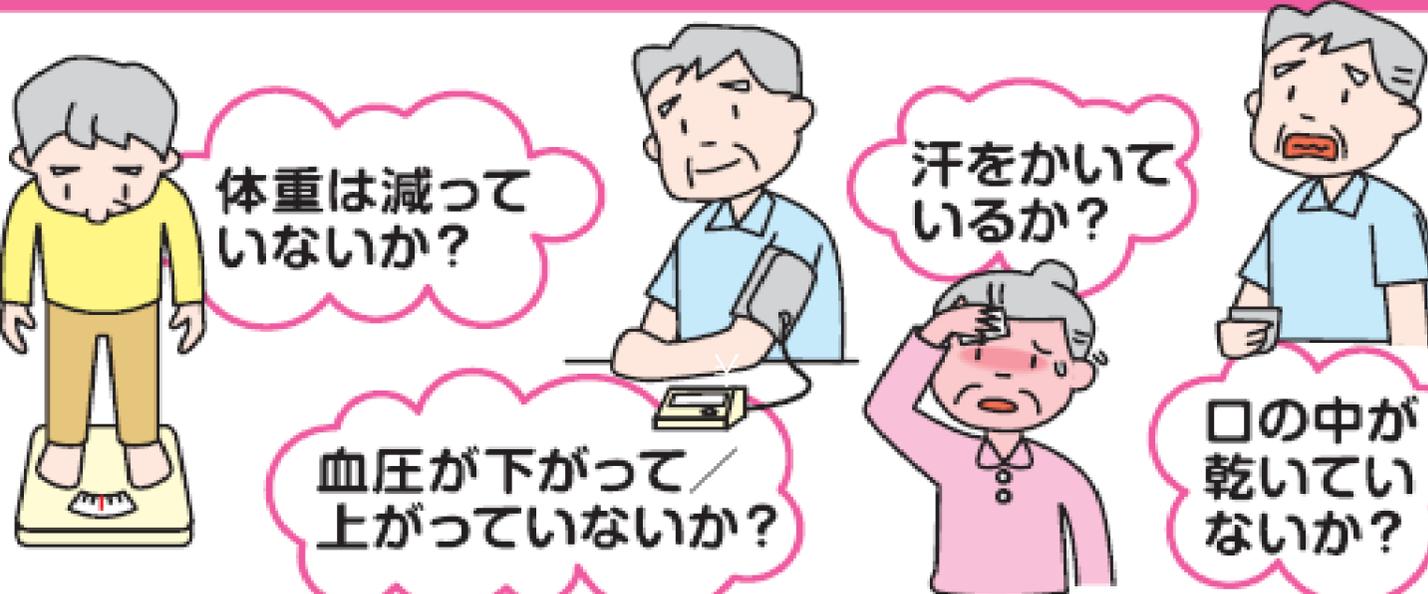
周りの方々の注意ポイント☑

「生活」の様子(体調)を確認しましょう。



元気があるか？
食欲があるか？
熱はないか？

「からだ」の様子(脱水)を確認しましょう。



体重は減っていないか？
汗をかいているか？
口の中が乾いていないか？
血圧が下がって／上がっていないか？

「部屋」の様子(環境)を確認しましょう。



部屋の温度や湿度
風通し、換気、日当たり
世話をする人がいない間の過ごし方

出典：環境省熱中症ポストカード