

＼皆さま、熱中症にご注意ください／

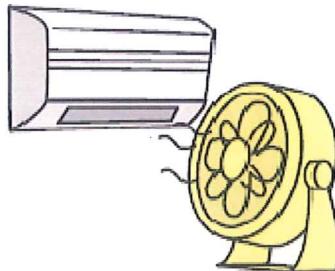
特に熱中症にかかりやすい人は…

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。

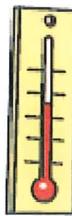
以下のポイントに気をつけて、熱中症の予防をしてください。

熱中症予防のためのポイント

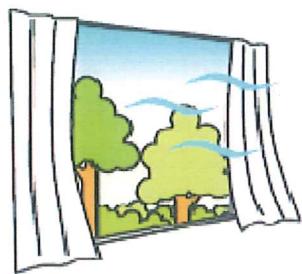
- こまめに水分補給
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 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



- 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にいる方々へ

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、熱中症予防に気をつけてください。

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

お問い合わせ

大阪市環境局 環境施策部 環境施策課

〒545-8550 大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目5番1号(あべのルシアス13階)

TEL 06-6630-3262 FAX 06-6630-3580