

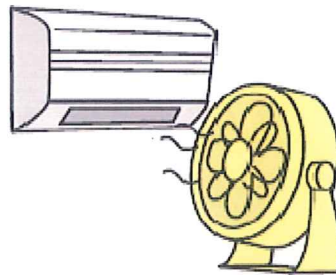
# ／ 皆さま、熱中症にご注意ください ／

## 特に熱中症にかかりやすい人は…

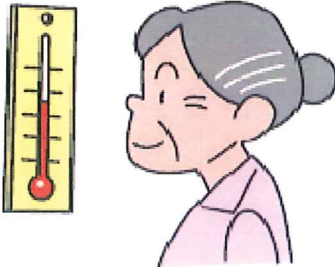
高齢者や乳幼児、持病のある方等は熱中症にかかりやすいため、十分な水分補給や適切な休憩、涼しい場所での休息を心がけることが重要です。  
以下のポイントに気をつけて、熱中症の予防をしてください。

## 熱中症予防のためのポイント☑

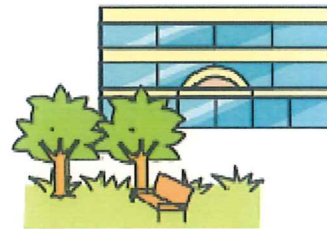
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 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。



### 「からだ」の様子(脱水)を確認しましょう。



### 「部屋」の様子(環境)を確認しましょう。



出典：環境省熱中症ポストカード