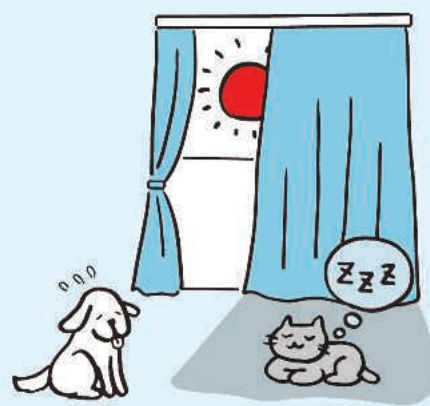


# 今年の夏は 沸とう京

## 熱中症から命を守る行動を!



エアコンや扇風機で室温をこまめに調節



遮光カーテン・すだれを利用



打ち水は朝夕、日陰に撒くことで効果が持続



帽子を着用



老若男女問わず日傘を使用



こまめに日陰で休憩



歩く時は地下道や建物内部を利用



いざという時のために保冷剤を常備



就寝時にも水分摂取



室内でも水分摂取



外出でも水+塩分  
※塩分については既往症のある方はかかりつけ医に要相談



暑さ指数 (WBGT) を毎朝確認



十分な睡眠と  
バランスの良い食事を心がける



入浴前後に水分補給



吸湿性・速乾性のある  
通気性の良い服も効果的



周りの人の声かけ