

暑さを避けよう!



こまめに水分補給しよう!



バランスのよい食事を心がけよう!



# 熱中症から

# 身を守るろう!



こども・高齢者は特に注意が必要です!

**「熱中症特別警戒アラート」発表時は特に注意が必要です!**

気温が特に著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されます。

熱中症特別警戒アラートの発表地域では、自発的な熱中症予防行動を積極的に行うとともに、家族や周囲の方々への見守りや声かけなどを行いましょう!

例年、体が熱さに慣れていない梅雨入りから初夏にかけて熱中症の危険性が高まります。

熱中症を予防するためには、こまめな水分補給や十分な睡眠をとることが重要です。また、屋外では日傘や帽子などを利用して直接日光を浴びないことや通気性の良い衣類を着用することなども有効的です。

熱中症予防対策を意識して、楽しい夏を過ごしましょう。