

こえかけで 熱中症予防!



熱中症のリスクが高い方に「こえかけ」をしよう!
高齢者、子ども、持病のある方等は熱中症になりやすい傾向があります。

ポイント①



こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



ポイント②



エアコンを活用しよう

- ・熱中症の約5割は屋内で発生!

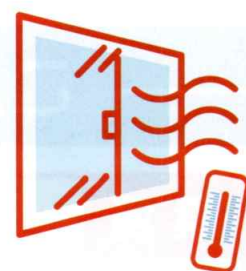


ポイント③



快適な環境づくり

- ・室内は28℃を目安に
- ・温度計を確認し、室温を調整



ポイント④



健康管理をしっかりと

- ・食事・運動・睡眠で暑さに負けない体をつくる



熱中症予防の詳細についてはこちらをチェック!



京都市情報館