



今日から始める！熱中症対策

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

自分にできることを今日から始めてみませんか？

Check!

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。



Check!

遮光カーテンやすだれを利用しましょう。



屋内では

Check!

日傘や帽子を着用しましょう。



Check!

日陰を利用するなど、こまめに休憩をとしましょう。



屋外では

Check!

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。



Check!

汗をかいた時はスポーツドリンクなどを補給しましょう。



こまめに水分補給する

Check!

通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用しましょう。



Check!

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。



からだに熱がこもらないように

出典：厚生労働省



▲設置イメージ

施設一覧は市ホームページ
(下記)からご覧ください。



10月22日(水)まで指定していますので、危険な暑さが見込まれるときに外出する際は、ぜひ利用ください。

クーリングシエルターとは、熱中症特別警戒アラートなどの発表の有無に関わらず、暑さをしのぐために誰でも休憩できる場所のことです。市では、愛称を「きくがわ涼み処」としています。公共施設18カ所、民間施設23カ所の計41カ所を指定しており、施設には「きくがわ涼み処」の、のぼり旗やポスターを掲げています。

「きくがわ涼み処」を利用しよう

クーリングシエルター

のぼり旗が目印だよ

