

こえかけで熱中症予防!

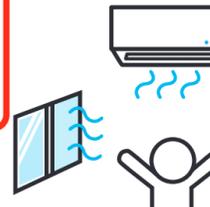
特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は熱中症になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。



京都の暑い夏
熱中症に
ご注意を!!

ポイント ①  **こ** まめな水分補給

ポイント ②  **え** アコンを活用しよう

ポイント ③  **か** いてきな環境づくり

ポイント ④  **け** んこう管理をしっかりと

こ まめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに!
- 運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする
- 運動や屋外での労働など、大量に汗をかいた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに!

え アコンを活用しよう

- 熱中症の約5割は屋内で発生!
- エアコン使用中も、こまめに換気する

か いてきな環境づくり

- 室温は28℃を目安に調整する
- 気温や湿度の高い日は特に注意する

け んこう管理をしっかりと

- きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる
- しっかりと睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する

熱中症予防の詳細についてはこちらをチェック 



上記内容についてのお問い合わせ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
TEL: 075-222-3419 FAX: 075-222-3416
発行: 京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
京都市印刷物 第062028号 令和6年5月発行



プラスせんぼ +1000

京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

健康長寿のまち・京都