

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！

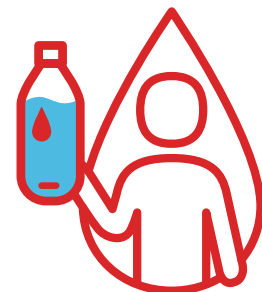
高齢者、子ども、持病のある方等は熱中症になりやすい傾向があります。

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！

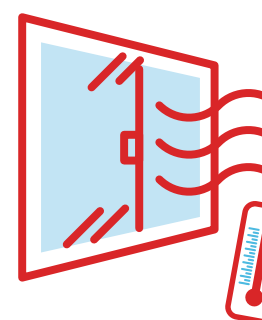


ポイント③



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



熱中症警戒アラート・
熱中症特別警戒アラートが
発表されている時は注意しよう！

本日の
暑さ指数を
チェック



環境省熱中症
予防情報サイト

京都市の
熱中症対策はこちら



京都市情報館

上記について
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

