

もうあたりまえ!?

熱中症予防

ねっちゅうしょうよぼうのポイント



扇風機やエアコンで温度調節し、
気温の高い日は、こまめに休憩！



のどが渴いていなくても、
こまめに水分補給！



日頃の体調管理を意識し、
熱中症になりにくい体をつくる！



「熱中症警戒情報※1」「熱中症特別警戒情報※2」の
発表時には、外出をなるべく控えましょう。



熱中症に対する正しい知識を身に着け、
体調の変化に気を付けましょう。

※1 熱中症の危険性が高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。
テレビ、ラジオ、メール、防災無線などで発信されます。

※2 熱中症警戒情報よりさらに危険性が高い場合に発出される情報です。
広域的に過去に例のない暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがあります。

港区環境課

MINATO CITY

