

# 熱中症？

# 自分だけは大丈夫。

そう思っていないませんか？



知らず知らず**年齢**と共に…



体温調整機能が低下し、  
**暑さを感じにくく**  
なります。

**暑い日**が続くと徐々に…



**体温が上昇し、**  
**水分が失われて**  
いきます。

## 大切な人を心配させないために

● 簡単な対策をとみましょう ●

外出時は



日陰で  
休憩



日傘や  
帽子

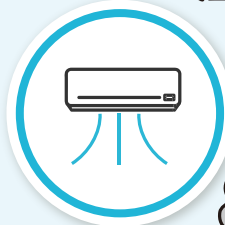
熱中症警戒アラート発表時は、  
外出を控えましょう

「じんなどきぎ」



こまめな  
水分補給

屋内では



エアコンの  
使用



カーテンや  
すだれ

## 熱中症から命を守ろう

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

検索

