

今年の夏も平年より高温 熱中症に注意

17

熱中症予防のポイント

- ▶ **エアコン**を上手に使用しましょう。
- ▶ のどが渴いていなくても、**こまめに水分・塩分**を補給しましょう。
- ▶ 暑い時は外出を控え、**熱中症警戒アラート**発表時は予防行動の徹底を。



**熱中症は
予防が命を守る**
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

換気 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

室温 適切な室温設定

日光 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

窓 窓とドアなど2カ所を開ける

温度・湿度 温度・湿度指数を確認する

扇風機や換気扇 を併用する
長時間、風が体に
当たらないように
注意しましょう

クーリング クールビズを取り入れる

複数台 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(1.2)を
目安に

コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯
● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

『熱中症警戒アラート』を活用しましょう

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合、『熱中症警戒アラート』が発表されます。
熱中症警戒アラートが発表された際は、いつも以上に徹底した熱中症予防をしましょう。

環境省 熱中症予防情報サイトから確認できます。

クーリングシェルターを開設

「熱中症**特別**警戒アラート」発表時に開設

📍 **利用できる場所**(市内24施設)

本庁舎、環境部庁舎、市民センター、
ゆめタウン久留米などの民間施設

- ・詳しくは市ホームページで確認を。
- ・飲み物などを持参してください。



民間施設でも開設