



気をつけよう!

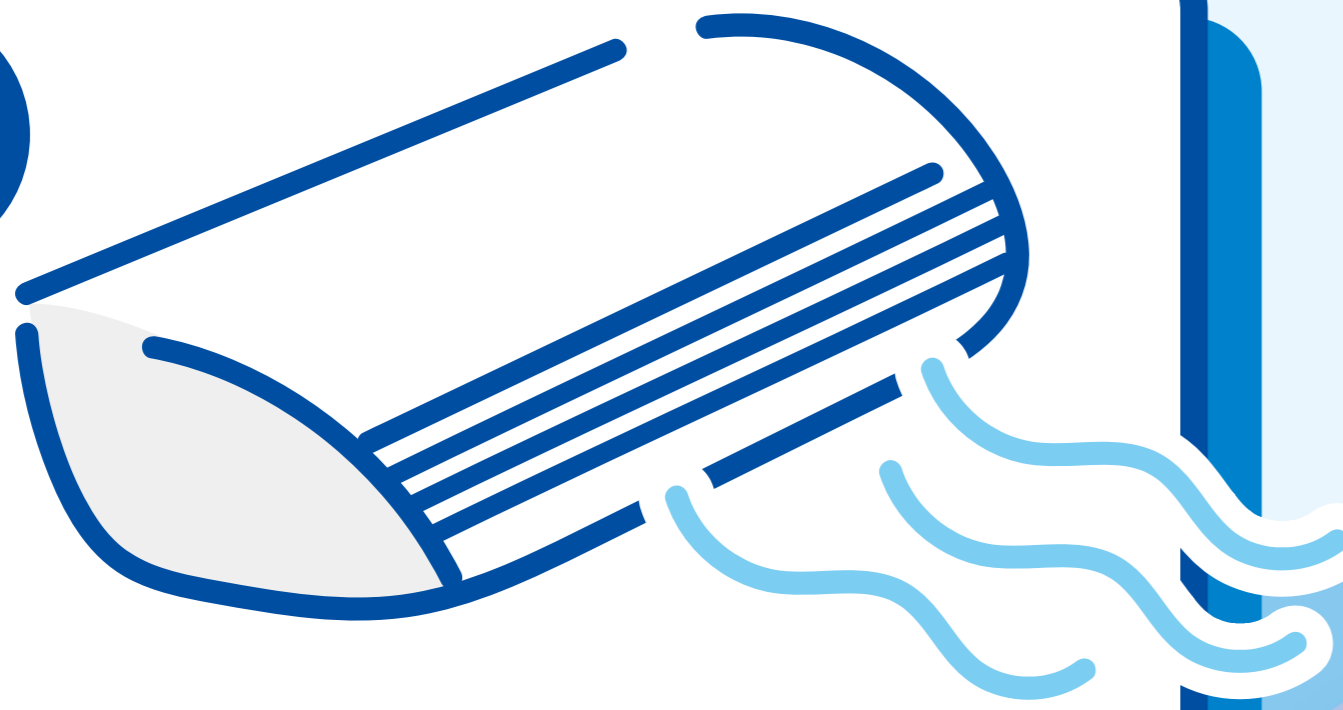
熱中症!

3 熱中症対策
つのポイント

知っていますか?

熱中症の約半分は屋内で発生しています。

1



室内ではエアコンの活用を!

夜間の就寝中も、熱中症のリスクは十分にあります。昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。

2



こまめに水分と塩分の補給を!

水分と塩分をどちらも補給することが大切です。塩分の補給には、塩分タブレットや塩分を含む飲料水等を活用しましょう。

3



外出時は暑さを避ける工夫を!

帽子をかぶったり、日傘を活用することで、直射日光をよけましょう。こまめに休憩をとることも大切です。

高齢者に対する熱中症対策のポイント

高齢者は、若い人に比べてのどの渴きを感じづらくなっています。
こまめな**水分+塩分**補給をこころがけましょう



屋内でも
**熱中症に
注意!**

環境省「熱中症予防情報サイト」からの情報をチェック!

令和8年度の暑さ指数(WBGT)の情報提供は
4月22日(水)~10月21日(水)迄の予定です。

▶▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp>



**環境省LINE
公式アカウントはこちら!**



アカウント名:環境省 LINE ID:kankyo_jpn
友だち追加方法:専用URL (<https://lin.ee/mj3KmWD>)
より追加いただくか、LINEアプリの友だち追加機能で下記QRコードを読み取ってください。