



こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう



直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も忘れずに



夜間や就寝中も温度・湿度管理を



周りの人と声をかけ合おう



栄養バランスの良い食事を

みんなで声掛けあって

熱中症を防ぎましょう!



高齢者の方は特に要注意!!

熱中症による救急搬送の 半数以上 が高齢者です。

熱中症による死亡者の 8割以上 が高齢者です。

境

港

市

健康づくり推進課

TEL 0859-47-1040