

令和2年8月18日
9:00～

庁 議 事 項

① 熱中症予防対策について

【保健医療部】

熱中症予防対策について

屋内での備え

- ①生活リズムを整え
食事・睡眠をしっかりと
- ②上手にエアコンを使い
こまめな換気を忘れずに
- ③喉が渇く前から
こまめに水分補給を



屋外での備え

- ①外出は暑い日・時間を
避けて(天気予報を参考に)
- ②早め早めの水分補給。
マスク着用時は要注意
- ③日傘、帽子を使い、
涼しい服装を



体調不良時の備え

- ①めまい、立ちくらみ、
手足のしびれは熱中症の
危険サイン
- ②涼しい場所に避難して、
服を緩めて体を冷やす
- ③我慢せず周りの人にSOS
#7119へ相談を

屋外で社会的距離がある場合、適宜マスクを外してください。