

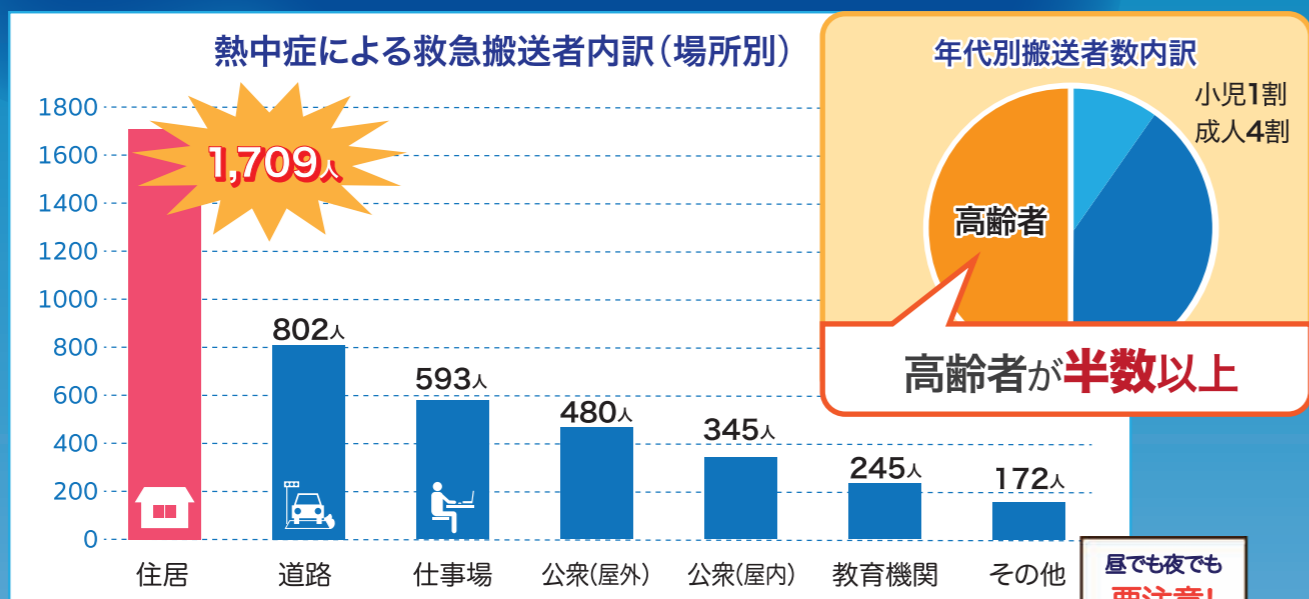
1 屋内での備え

汗をかかなくても1日 1.2ℓ (リットル)を目安に水分補給を!
就寝前のコップ1杯も忘れずに

Q 熱中症はどこで起きているの?

A 実は約4割が自宅です

※ 令和元年熱中症による救急搬送者数(埼玉県)総務省消防庁

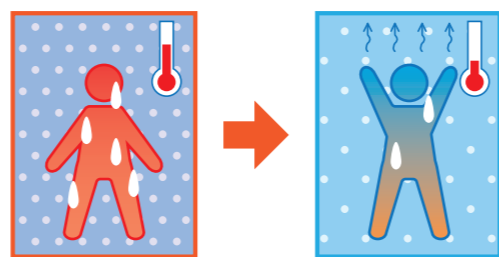


室内に**温度計**を設置して
こまめに確認を!!

エアコンと扇風機で涼しい屋内環境を

① 室内温度は**28℃以下**に。

除湿で効果的に冷却を!
湿度が10%下がると、体感温度は約1℃下がります。
—暑熱適応のまちづくり研究会HPより—



湿度が下がると汗が蒸発しやすくなります

② **扇風機**や**換気扇**で空気の流れを。

空気の流れを作り効果的に室内を冷却
感染症対策のため、30分に1回を目安に換気
しましょう!

高齢者は暑さを感じにくくなる傾向があります。
周囲の人が積極的に声掛けを!

Plus



熱中症予防情報は、県公式スマートフォンアプリ
まいたま防災で(令和2年7月から配信開始)

まいたま防災アプリ▶



2 屋外での備え

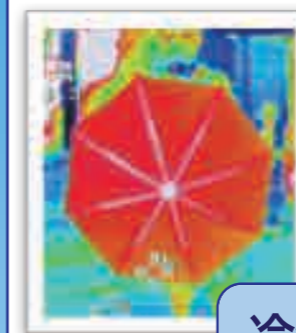
暑い日・時間は外出を避けて!

Q 熱中症はいつ起きているの?

A 夏場だけでなく、**急激に気温が上がる日**に多く発生しています



外出時は日傘・帽子を持ち歩いて



日傘は直射日光を避け、体感温度を下げる効果があり、
「持ち歩く日陰」として有効です。

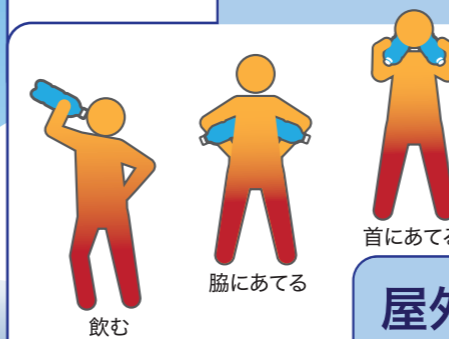
誰でも気軽に**日傘**で熱中症予防を!

◀ 炎天下での**日傘の表面温度**は**50℃**にもなります。
(気温37℃の晴天時:屋外に15分いた場合の表面温度)

日傘の効果や
埼玉県の取組は
こちら▼

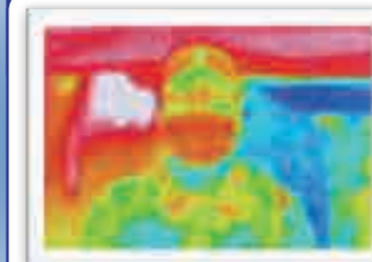


冷やしたペットボトルでクールダウン



冷やしたペットボトルには、水分補給だけでなく、
首や脇の下などにあてることで体全体の冷却効果があります。

屋外で人との距離が取れる時はマスクを外して



暑い時期のマスク着用は、熱がこもりやすく、熱中症リスクが高まります。
屋外で人との距離が**2m以上**離れている場合には、
マスクを外しましょう。

◀ マスクをしていない状態と比べて約3℃、口の周りの温度が高くなっています。

Plus

外出時の一時避難所や情報発信の拠点として県内約8,000施設の
まちのクールオアシスを活用ください

このステッカーが目印です▶

