



熱中症予防に努めましょう

昨年に引き続き4月から異例の暑さが予想されており、熱中症リスクが高まっています。

① 熱中症警戒アラートや暑さ指数を確認する

LINE 環境省公式アカウント

(<https://lin.ee/mj3KmWD>)



LINE 登録で熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)をお知らせします

環境省熱中症予防情報サイト

(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)



WEBサイト上で熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)情報を公開メール配信サービスについての案内があります



② 暑さを避ける

- ✓ 熱中症警戒アラート発表時には、外出はなるべく控えましょう
- ✓ エアコンなどでこまめに温度調節
- ✓ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだなどを冷やす



③ こまめに水分・塩分補給する

- ✓ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給

