



# 熱中症が増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

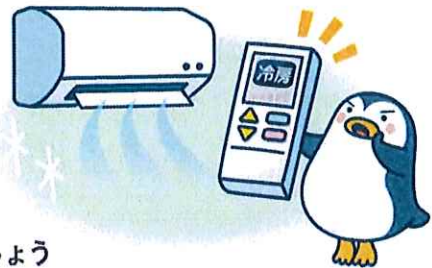
友達追加はこちら➔



### エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



### マスクをはずしましょう

- 熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう  
※近距離(2mが目安)で会話をするときはマスクの着用
- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外・屋内/子どものマスクの着用について



### 注意! 停電時など、どうしてもエアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



# 熱中症予防に関するお役立ち情報

さまざまな場面ごとの熱中症予防対策をお伝えしています



熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報

## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

学校関係の熱中症情報



農作業中の熱中症対策



スポーツの熱中症対策



防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

熱中症予防×コロナ感染防止



〈リーフレット〉

## 地域における連携強化

熱中症に関連する気象情報



熱中症から身を守るために



夏期における熱中症による救急搬送状況



健康・医療関係の熱中症情報



## その他

エアコンの早期の試運転について



ヒートアイランド対策



マイボトルで熱中症予防を!



内閣府



文部科学省



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



環境省



消防庁



スポーツ庁



観光庁



気象庁