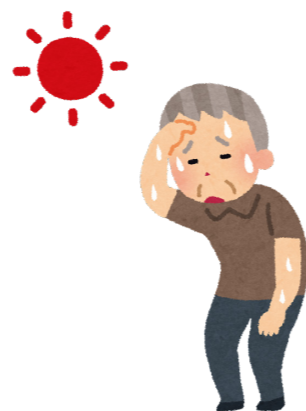


### ▶「熱中症警戒アラート」も参考にしましょう！

「熱中症警戒アラート」とは、2021年度から全国で開始されている熱中症予報です。

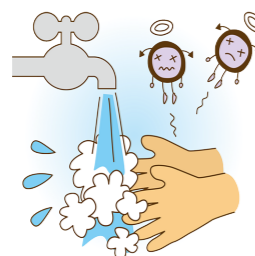
熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、積極的に熱中症の予防行動を行いましょう。



### ▶食中毒にもご注意を！

熱中症に注意が必要な日は、食中毒にも要注意です。

「つけない（手洗い・食器などの清潔・肉魚の保存方法）」「ふやさない（冷蔵庫に入れる・ゴミはすぐ捨てる）」「やっつける（75℃で1分以上加熱・調理器具などをよく洗う）」の3つの視点で予防しましょう！



問健康推進課保健係

## Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



てるい  
ゆいとくん

カオス・エフィリス  
（星のカービィ  
デイスカバリー）



みなみ  
そうたくん

警察官



# Everyone's dispensary

みんなの保健室



## 熱中症に気をつけましょう！

8月に入り、気温が高い日が続くことが見込まれます。そこで気をつけたいのが熱中症です。特に屋外では、マスク着用により熱中症のリスクが高まるため、予防の取り組みを心がけましょう。

### ▶暑さを避けましょう

- ・暑い日の行動は、気温の高い時間帯を避けましょう
- ・外出の際は、涼しい服装や日傘・帽子を使いましょう
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう



### ▶人との距離があるときはマスクを外す

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。

- ・屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう
- ・屋外で負荷がかかる作業をする人は、こまめに休憩しましょう

### ▶のどが渴いていなくても、こまめに水分補給

- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を行いましょう
- ・1日あたり1～2リットルを目安に水分を摂りましょう
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂りましょう

マスク着用時は  
特に意識しましょう



### ▶暑さに備えた体づくりと、日頃からの体調管理

- ・無理のない範囲で適度に運動しましょう  
※マスク着用時は激しい運動は避けるなど
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養しましょう

