



熱中症に気をつけよう!!

高齢者は特に注意が必要です



部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。**節電**にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに**換気**をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な室温設定

節電 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど2カ所を開ける

温度・暑さ指数を確認する

暑いからエアコンつけてね!

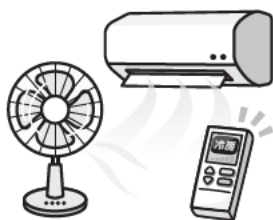
換気 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ こまめに水分・塩分を補給している



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・施設を利用する



出典：厚生労働省ホームページ ※厚生労働省のリーフレットを使用して加工しております。