



熱中症を予防しましょう

熱中症を引き起こす要因

その1 環境

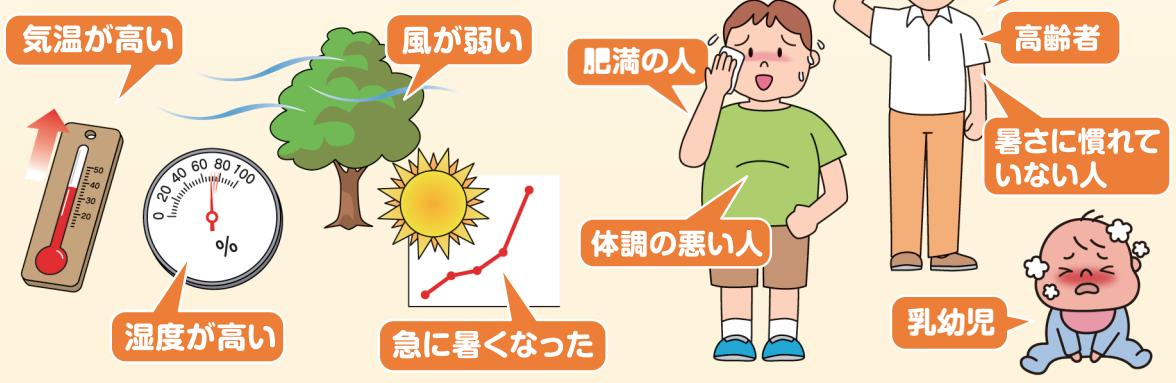
- ・気温が高い・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・湿度が高い・閉め切った屋内
- ・熱波の襲来・風が弱い
- ・エアコンのない部屋

その2 からだ

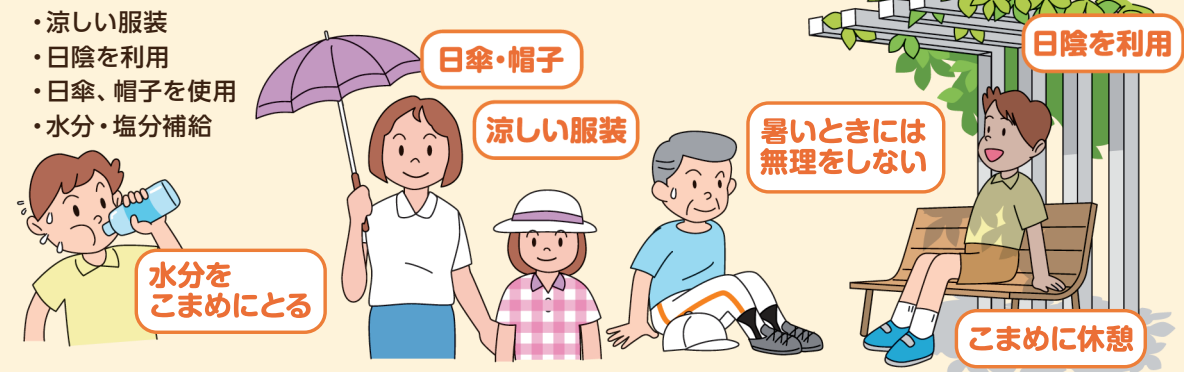
- ・高齢者や乳幼児、肥満の人
- ・下痢や夏かせなどでの脱水状態
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・低栄養状態

その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症を予防するには



無理をせず徐々に
身体を暑さに
慣らしましょう

室内でも温度を
測りましょう

体調の悪い時は
注意しましょう

熱中症に関する情報は、環境省 熱中症予防情報サイトをご覧ください。

東郷町公式 LINE

東郷町公式 X (旧Twitter)

東郷町公式 Instagram

Catalog Pocket いつでもどこでも気軽に読める!

10言語対応配信中!

シティプロモーション動画「ちょうど級タウン東郷町」

◀左のコードを読み取ることで視聴できます。