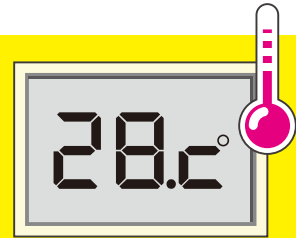


毎日
確認
しよう

室内での 熱中症対策チェック



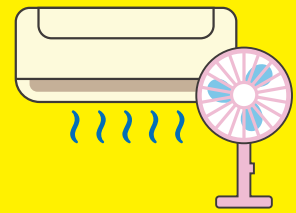
部屋の温度は、
28℃以下ですか？



部屋の温度をこまめにチェックして、エアコンを積極的に使いましょう。



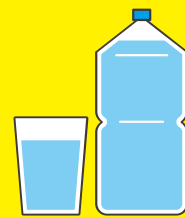
エアコン・扇風機を
使っていますか？



猛暑日、熱帯夜は特に注意。
体に直接当たらないように、風向きを調整しましょう。

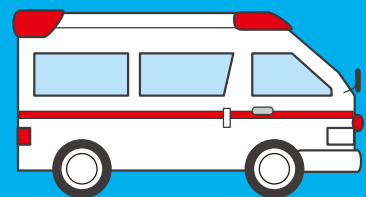


こまめに**水分補給**を
していますか？



のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯。
1日あたり1.2リットルが目安です。

具合が悪くなったら病院へ。
緊急時は迷わず**119番**を！



熱中症予防
声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～



宇都宮市保健所