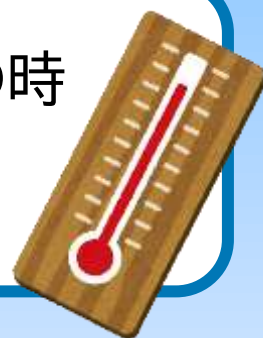


暑い日の
イベント

こんな時 気を付けて！

気温が 31°C 以上、暑さ指数※が 28 以上の時

※熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標のことで、
環境省の熱中症予防サイトで確認することができます。



熱中症と思われる人がいたら

エアコンの効いた室内
や風通しの良い日陰に
避難させましょう



衣服をゆるめ、からだ
を冷やしましょう
(特に首、脇、足の付け根
など)



水分補給(スポーツドリ
ンクや経口補水液など)を
しましょう



症状が改善しない場合は医療機関への搬送を！



千代田区地域振興部コミュニティ総務課

熱中症 対策

6つの ポイント!

こまめな
水分補給を
しましょう



塩分補給も
忘れずに



通気性の
良い服装を
しましょう



暑くなったら
冷やし
ましょう



日傘や帽子で
直射日光を
避けましょう



こまめに
休憩を
とりましょう



千代田区地域振興部コミュニティ総務課