熱中症に注意しましょう

・令和5年6月から8月の西日本の平均気温は、平年より高い見込み（気象庁）
・真夏だけではなく、湿度が高い梅雨の時期も熱中症に注意が必要

積極的に、熱中症の予防行動をとってください！

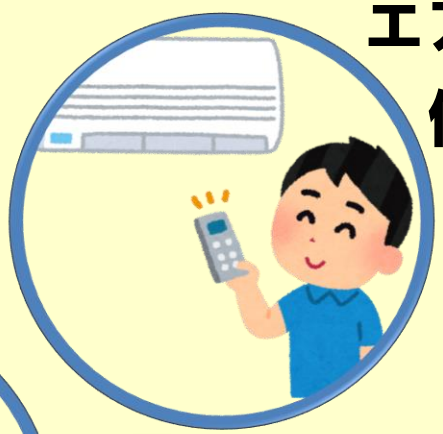
- 高齢者・小さなお子さんは、リスクが高い
- 熱中症は、室内でも多く発生している
- 自分自身では気づかないこともあるので、周囲の方から声かけなどを行う

＜高齢者の熱中症発生場所＞
（大阪市：令和４年）

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

エアコンや扇風機を
使って、部屋の温度を
こまめに調節！



のどが渇いてなくても
こまめに水分補給

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調を管理