

熱中症にご注意ください！

暑さ指数35以上と予測された場合、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます
「災害級の暑さ」ですので、命を守る行動を徹底してください



熱中症特別
警戒アラート

暑さ指数
35以上

外出を避け、
涼しい室内に避難しましょう

大阪市公式LINEで
最新の暑さ指数を
チェック！



熱中症は防ぐことができます

飲み物を
持ち歩こう



いつでもどこでも
水分補給

温度に
気をくばろう



エアコンや扇風機を
上手に使って調節

休息を
とろう



頑張りすぎは禁物

栄養を
とろう



規則正しい食生活を