

防ごう! 熱中症! 3つの予防習慣で!



01

のどが渴かなくてもこまめに水分補給!



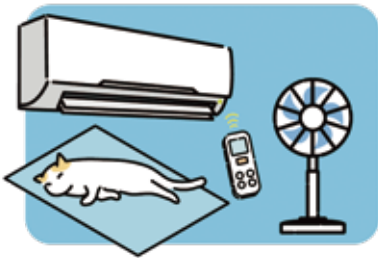
- 寝る前と起床後にコップ一杯の水を!
- 1日1.2L*程度が目安!
- 汗を多くかく時は塩分補給も!

*「熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)」から引用



02

部屋の温度や湿度を確認!



- 室温が28℃を超えないように!
- 天気予報で気温を確認しよう!
- 蒸し暑いと感じる時は要注意!



28℃

03

外出時は暑さを避けよう!



- 外出時は日傘・帽子を使い、日陰・木陰を歩こう!
- 風通しのよい、白系の服がおすすめ!
- 涼しい場所でこまめに休憩を!



熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの情報を受け取ろう

問合せ 川崎市環境局環境総合研究所(川崎市気候変動情報センター)

電話 044-276-8964 FAX 044-288-3156

メール 30sotosi@city.kawasaki.jp

(令和6年6月 作成)



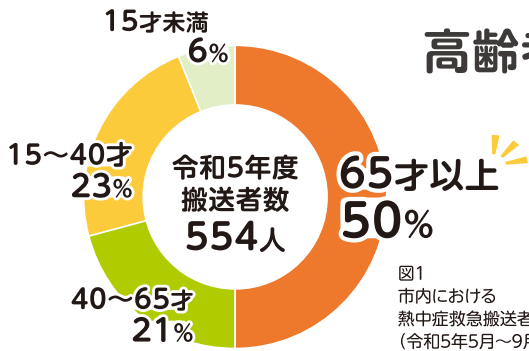
環境省熱中症
予防情報サイト



メールニュース
かわさぎ

アラートの詳細は裏面へ >>>

データで「熱中症リスク」を正しく知ろう!



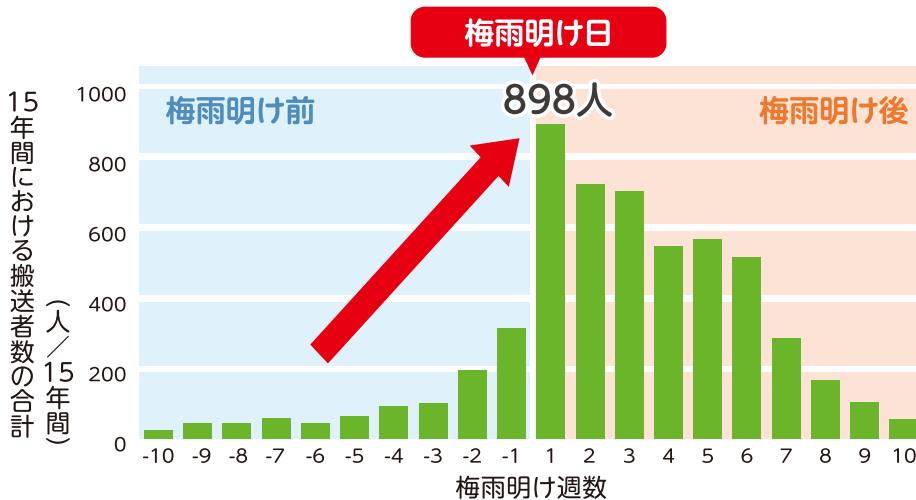
高齢者は熱中症に特に注意!

最近では搬送者の
**約半数は
高齢者だね!**



救急車を呼ぶべきか判断に迷った場合は
川崎市救急受診ガイドをご利用ください

暑さ慣れていない梅雨明け直後は特に注意!

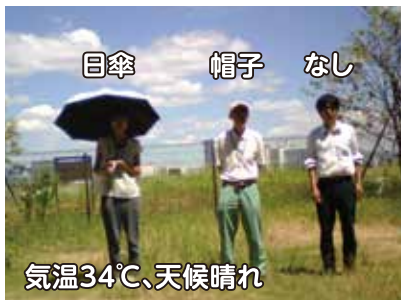


梅雨明け**1週目**は搬送者数が急増しているね!

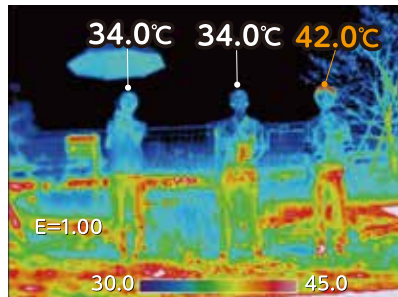


図2 市内における梅雨明け前後の1週間ごとの搬送者数(平成21年～令和5年の5～9月集計)

日傘や帽子の使用で暑さを軽減!



サーモグラフィーで温度をみると

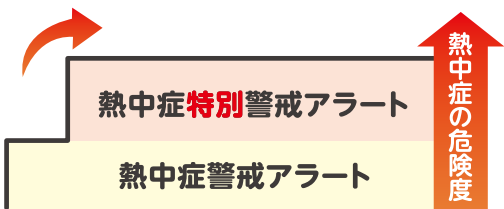


日傘・帽子を使用すると「なし」に比べて約8℃低いね!



熱中症**特別**警戒アラートが創設されました

国は、熱中症の危険性が極めて高い日に「熱中症警戒アラート」を発表しています。さらに、令和6年度からは、過去に例のない暑さとなる日の前日に、1段階上の「熱中症**特別**警戒アラート」が発表されます。



令和6年実施期間 4月24日～10月23日

アラートの発表の有無にかかわらず、最高気温が**35℃**を超えるような**猛暑の日**には不要不急な外出は控えて、エアコンの効いた涼しい場所で過ごしましょう!