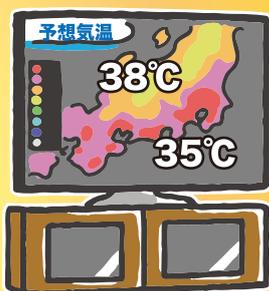




暑さを確認!

危険な暑さ
我慢しちゃダメ
絶対!



温度計で部屋の温度を確認!

28°C以上要注意



室温が **28°C** 以上の場合
エアコン等を使用しましょう



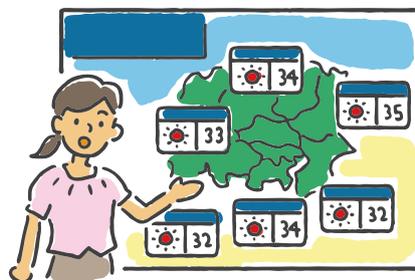
温度計



天気予報で気温を確認!

30°C 以上で熱中症リスクが急増 ↑

気温が **2°C** 上がるごとに、
救急搬送者数が **倍増** します ↑



これを
実践!



エアコン



水分



日傘



日陰

詳しくは
ヘルプへ



これを実践!

暑い夏を乗り切ろう!!

部屋の中では

1時間にコップ1杯(約150mL)、
1日でコップ8杯(1.2L)以上の
水分をとりましょう



エアコン等を
適切に使用
しましょう

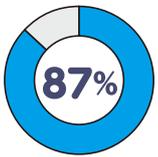
外出するときは



日傘・帽子
をしよう!



30分に1回程度
日陰や「ちよこ涼」
などで休憩しましょう



熱中症による屋内の死亡者
数の約9割がエアコンを
使っていませんでした。

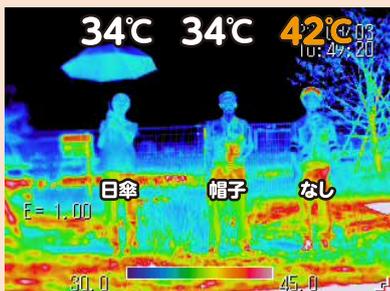
ちよこ涼は、散歩時などにちょ
こっと涼むことができる場所です。
お気軽にご利用ください。



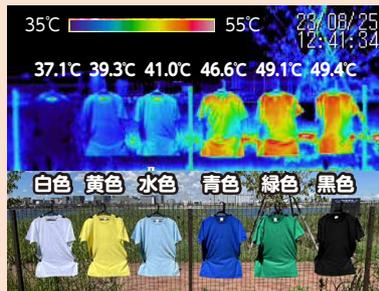
かわさきちよこ涼
(ちよこず)について

明日誰かに伝えたい 熱中症予防 豆知識

日傘・帽子の使用で
頭部で8℃の差が



薄い色の服で涼しく



熱中症による
救急搬送状況は、

- ・男性は女性の約2倍
- ・約4割が屋内
- ・約半数が65歳以上

