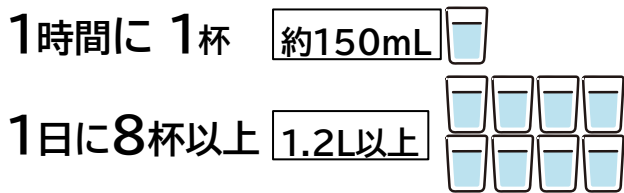


まずはここから 熱中症対策



まずは水分補給

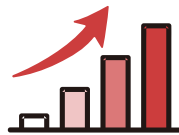
水分補給の目安は



天気予報を確認

30℃以上で熱中症リスクが急増

気温が2℃上がるごとに、



救急搬送者が倍増

(川崎市環境局調べ)

要注意!ハイリスク生活習慣

⊘ 前日の飲酒

アルコールの分解で脱水状態に!
飲むなら意識的に水を飲もう!
コーヒーやアルコールは水分摂取になりません!

⊘ 朝食抜き

人は食事からも水分を摂取している。
朝食をとらないと、エネルギーや水分、
塩分を摂取できない。
汗も出にくくなるのでハイリスク!

⊘ 睡眠不足

睡眠不足は体温調節機能が低下!
快適に眠れるのは室温28℃以下。
エアコンを使って上手に睡眠をとろう!
寝酒、睡眠前のブルーライトはNG!

体調不良のときは

無理をしない!

自分の体調を見極めて、リスクを回避しよう。

暑さを乗り切るために!

ウォーキング等により楽しく暑さ慣れ(暑熱順化)ができることから、健康増進を図りつつ、熱中症対策につなげることができます。

涼しい施設に立ち寄って TEKTEKポイントGET

ちょこ涼
TEKTEK



ちょこ涼TEKTEK
ホームページ

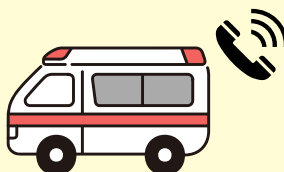
ウォーキングアプリ「かわさきTEKTEK」にて
1日1回「ちょこ涼」施設で二次元バーコードを
読み取ると10ポイント特別付与!
さらに抽選でスポーツドリンクをプレゼント!

緊急時の対応

呼びかけ

反応がない

救急車を呼ぶ



消防局イメージキャラクター
太助

熱中症を疑う症状

めまい、けいれん、
吐き気・嘔吐、
頭痛、倦怠感、
意識障害、失神 等