

熱中症を予防しましょう 5つの声掛けを実践して、夏を涼しく乗り切ろう！

温度に
気をくばろう



飲み物を
持ち歩こう



休息をとろう



声を
かけ合おう



シロクマの涼太郎

栄養をとろう



熱中症予防声かけプロジェクトのマスコット シロクマの涼太郎



熱中症予防声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～

新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、身体に熱がこもりやすくなっており、熱中症の危険が例年以上に高まっています。マスクの着用が必要ない場面では、マスクを外すことを推奨します。

また、のどの渇きを感じていなくても、小まめな水分補給を心掛けましょう。暑さの感じ方は人によって異なり、高齢者や子ども、障害のある方は暑さや水分不足に気付きにくい傾向にあるため特に注意が必要です。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。