



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

「危険な暑さ」を避けて 熱中症予防をしよう!!

Q 熱中症ってどんな症状が出るの？

めまい
立ちくらみ
体のほてり
体がだるい



YouTubeでも
情報発信中!



A 熱中症を予防するためのポイント

適宜マスクをはずす

- ☑十分な距離（最低2m以上）が確保できる場合などはマスクをはずす
- ☑マスク着用時は負担のかかる作業や運動を避ける

こまめに水分補給

- ☑のどが渇く前に
- ☑屋内でもこまめに
- ☑1日  × 6杯を目安に (1.2ℓ)

暑さを避ける

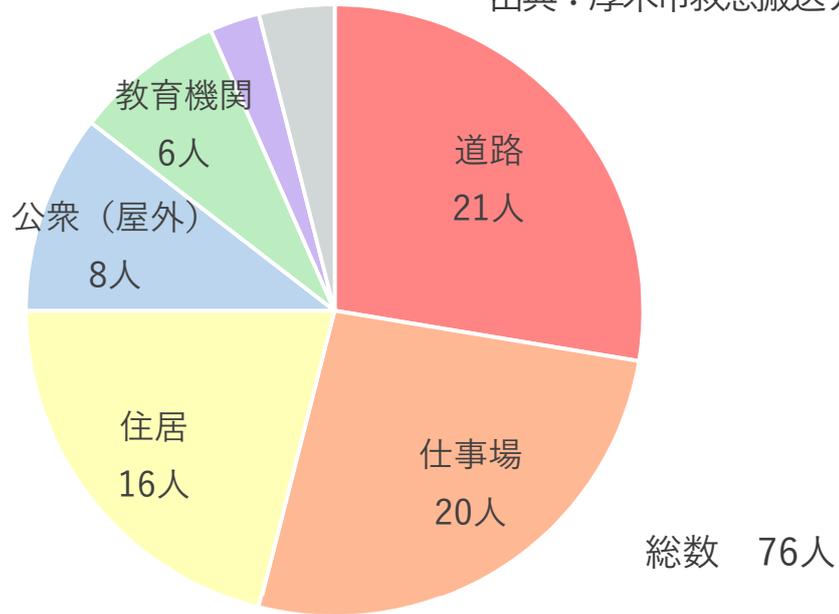
- ☑エアコンを使用し、部屋の温度を調整
- ☑暑い日は決して無理をしない

1

熱中症救急搬送人数（場所別）

2021年4月26日～10月3日

出典：厚木市救急搬送データ



移動中の道路や仕事で屋外に出た時に発症する人が多いね❄️
こまめに水分補給を行い、定期的に涼しい場所で休憩するなど対策をとろう！

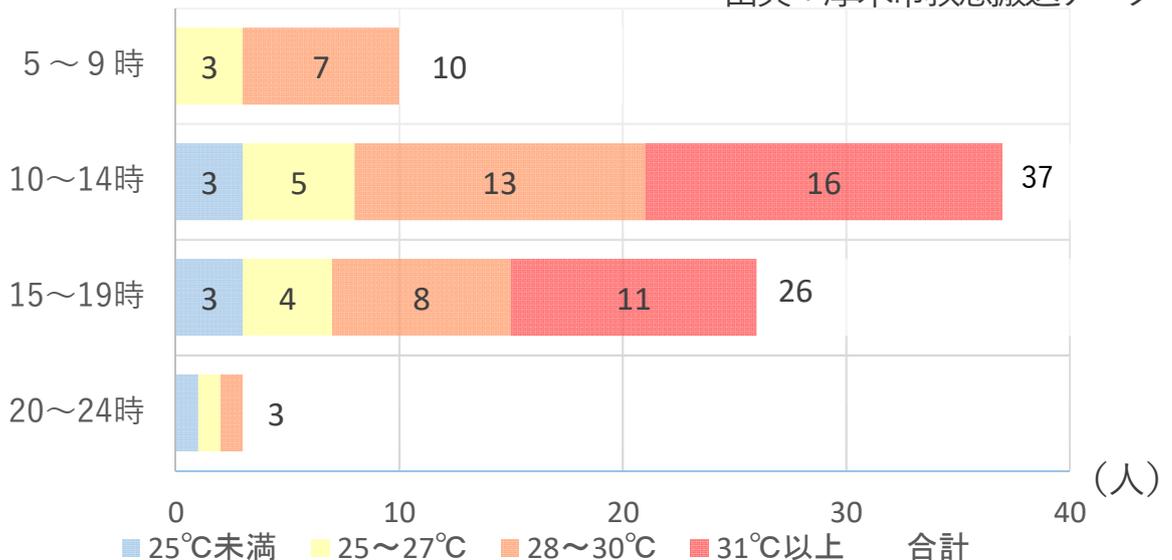
2

熱中症救急搬送人数（時間別・気温別）

2021年

4月26日～10月3日

出典：厚木市救急搬送データ



10時から14時までの暑い時間（25°C以上の日）に発症している人が多いんだ！
外出時は炎天下を避け、
屋内では室温の上昇に注意しよう！

