

熱中症にご注意ください

暑さに慣れていないこの時期から夏に向けて、「熱中症」に注意しましょう。熱中症は、真夏の時期や炎天下だけではなく、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日などにも起こります。

適度な運動などをして、暑さに備えた体づくりをしよう



日頃から食事や睡眠をしっかりと、体調管理を心がけよう



のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂ろう



扇風機やエアコンを上手に使おう



外出時には日傘や帽子を着用しよう



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩をとろう



熱中症警戒アラート

特に暑くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。メールやLINEアプリで配信するサービスを下記QRコードからご利用できます。ぜひご活用ください。

【メール】

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>



【LINE アプリ】

<https://lin.ee/mj3KkWD>

