

熱中症に十分な対策を！

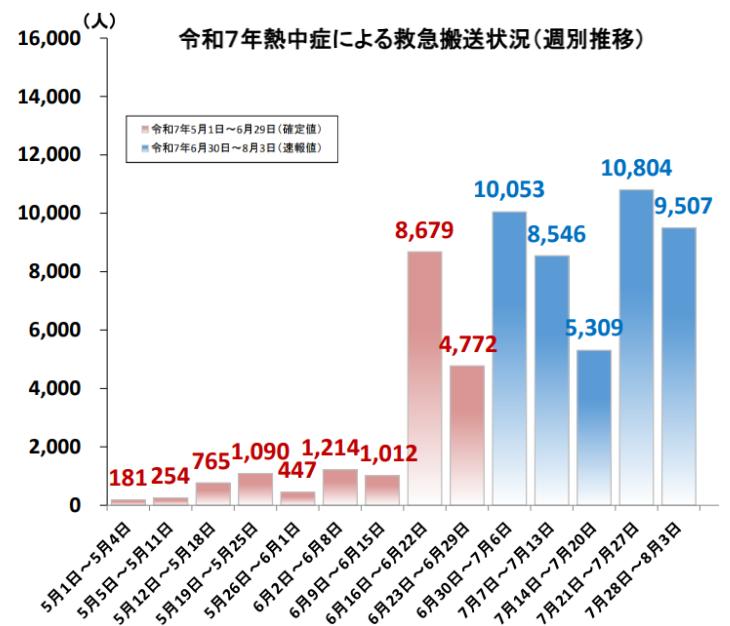
◆熱中症とは

高温多湿の環境で、体内の調整機能が崩れ、体温や電解質の調節ができず**全身に様々な障害を引き起こす状態が熱中症**です。

◆この時期は特に要注意

気温が急上昇し、湿度も高くなる6～8月は、熱中症の救急搬送が最も多くなる時期。

命を守るための対策が不可欠です。



(総務省消防庁, 2025)

◆熱中症から命を守る対策を

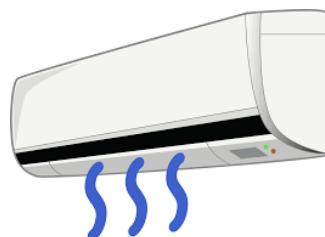
しっかりと**食事**や**睡眠**をとって体調を整えたいうえで**体温の上昇を避ける**ための対策をとりましょう！



帽子や日傘の
利用



外出時は日陰を
選びしっかり休憩



夜間であっても適切に
エアコン等を活用



こまめな
水分補給

総務省消防庁. (2025). 「救急搬送状況：令和7年の情報」『熱中症情報』 Retrieved June 26, 2025 from <https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>