

熱中症は予防が大切!!

予防のポイント

- **行動を工夫しましょう!**
天気予報を参考にし、熱中症警戒アラート（翌日又は当日の暑さ指数（WBGT）が概ね33度以上になること）が発表されるような暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討しましょう。
- **暑さを避けましょう!**
外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。
- **こまめに水分や塩分を補給しましょう!**
急に暑くなった日は特に注意が必要です。外出時はマイボトルを持参し、水分補給等を心がけましょう（マイボトルは毎日洗浄し、清潔を保ちましょう）。
- **服装を工夫しましょう!**
吸湿性や通気性のよい素材のものを着用し、襟元を緩めて通気をよくしましょう。



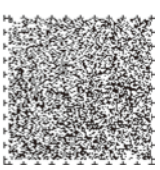
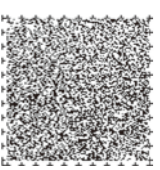
熱中症の予防はできていますか?

- こまめに水分や塩分を補給している
- エアコンや扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている、外出時には日傘や帽子を使う
- 部屋の風通しをよくしている
- 緊急時や困った時の連絡先を確認している

予防ができていますか
チェックしてみましょう!

※チェック項目が多いほど
予防がよくできています。

■ 涼しい場所や施設を利用する

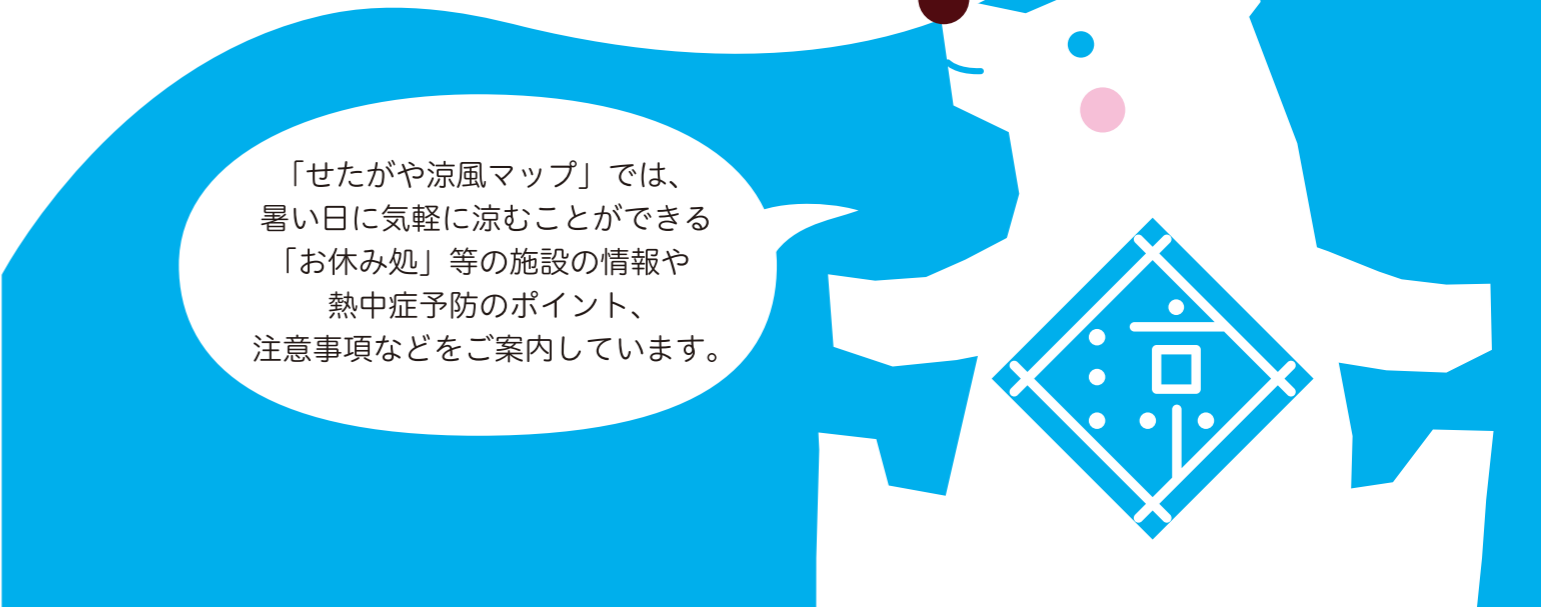


健康せたがや+1

健康に良いことを「何かひとつ」
生活の中に加えてみませんか?

実施期間
6月15日
～9月30日

涼風マップ



「熱中症予防声かけプロジェクト」
公式キャラクター涼太郎(すずたろう)



区では、公共施設等に「お休み処」を設置しています。「お休み処」では、気軽に休憩や一部施設では水分補給ができます。おでかけの前に、身近な「お休み処」を探しておく心安いです。ぜひ、ご利用ください。

「お休み処」の設置等にあたっては、世田谷区商店街連合会・世田谷区商店街振興組合連合会、特別養護老人ホーム施設長会、世田谷薬剤師会、玉川砒薬剤師会、東京中央農業協同組合、東京都公衆浴場業生活衛生同業組合世田谷支部、東京都柔道整復師会世田谷支部等のご協力をいただいております。

←黄色の「のぼり」が目印です

※「お休み処」の開設は6月15日～9月30日の各施設の開設日及び開設時間内です。
※一部の高齢者施設では、「高齢者身近なお休み処」のオレンジ色の「のぼり」が掲示されます。