

# こえかけで 熱中症予防!



熱中症のリスクが高い方に「こえかけ」をしよう!  
高齢者、子ども、持病のある方等は、熱中症になりやすい傾向があります。

## ポイント① こ

### こまめな水分補給

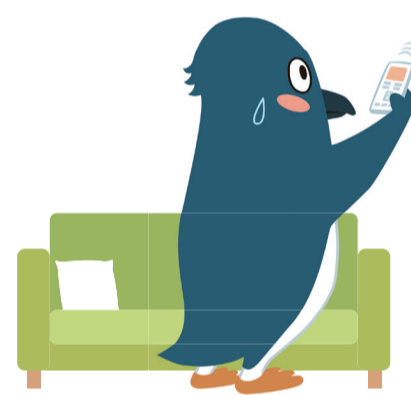
- ☀ のどが渇く前に水分補給
- ☀ 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



## ポイント② え

### エアコンを 活用しよう

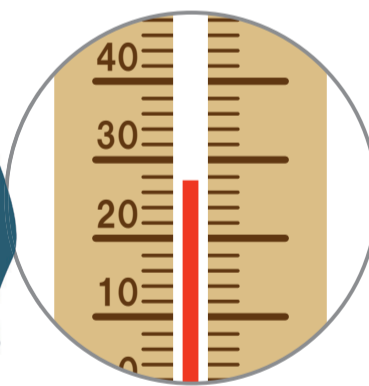
- ☀ 熱中症の約5割は屋内で発生!



## ポイント③ か

### 快適な環境づくり

- ☀ 温度計を確認し、  
室温は28℃を目安に調整



## ポイント④ け

### 健康管理をしっかりと

- ☀ 食事・運動・睡眠で  
暑さに負けない体をつくる



熱中症予防の  
詳細については  
こちらをチェック  
京都市情報館 ▶



熱中症警戒アラート・  
熱中症特別警戒アラート  
が発表されている時は  
注意しよう!

本日の暑さ指数  
をチェック  
環境省熱中症  
予防情報サイト ▶

