

熱中症は予防が大事



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

部屋の温度をこまめに
チェックしましょう。



室温 28℃を越えないように
エアコンや扇風機を
上手に使いましょう。



のどが渇かなくても
こまめに水分補給！



外出の際は体をしめつけない
涼しい服装で、
日よけ対策も！



無理をせずに
適度に休憩を！



こんなときは
ためらわずに救急車を呼びましょう。



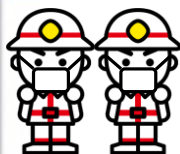
- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

日頃から栄養バランスの
良い食事と体力づくりを！



適宜マスクをはずしましょう。

※気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。



距離を十分にとる



・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）
を確保できる場合はマスクをはずす。

・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動
を避け、周囲の人との距離を十分にとった上
で、適宜マスクをはずして休憩をとる。

千葉市消防局

は熱中症予防の取組を応援しています。

急な病気やケガで迷った時は
救急受診ガイドを見てね！



救急車を呼ぶか
迷った時は、全国版
救急受診アプリ「Q助」
をご利用ください。
熱中症項目もあります。