



室温は
28℃を目安に！

体感に頼らず
温度計を確認しましょう。



エアコンつけてる？

暑さを我慢せずエアコンや
扇風機を使いましょう。

◎ ◎ ◎ ◎
屋内・屋外
どこにいても
熱中症の
リスクが
あります！



水分とった？

のどの渇きを感じて
いなくてもこまめに
水分をとりましょう。



直射日光
防いでる？

カーテンやすだれを
利用して室温が上がり
すぎるのを防ぎましょう。

熱中症警戒アラートを確認！

