

夏習慣、はじめよう

沸とう京

8

つのアクションで、熱中症から命を守ろう！

1 こまめな水分補給

のどが渇く前に水を飲むことを心がけましょう（1時間に1回、コップ半分程度）。



2 迷わずエアコン利用

気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、迷わずエアコンを使いましょう。



3 涼しい服装の工夫

風通しが良く、速乾性に優れた服を選び、ネッククーラーなども活用しましょう。



4 日傘・帽子の活用

直射日光を防ぐことで、頭部の温度が5～10℃上がるのを抑えられると言われています。



5 クーリングシェルターの利用

外出時はこまめにクーリングシェルターなど涼しい場所で休憩しましょう。



6 周りの人への声掛け

家族・友人、職場などで声をかけあい、熱中症対策を意識しましょう。



7 暑さ指数 (WBGT) の確認

気温だけでなく、湿度や日差しも考慮した「暑さ指数」の確認が、熱中症対策に有効です。



8 規則正しい生活

一日3食バランスの良い食事と十分な睡眠で、熱中症になりにくい体を作りましょう。



熱中症対策の
情報を発信中！

東京都
熱中症対策
ポータルサイト



暑さ指数
(WBGT) を
チェック

東京
暑さマップ



暑さをしのげる
場所はここら

クーリング
シェルター
マップ

