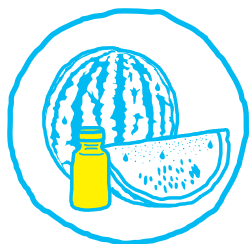


避難先で気をつけたい 熱中症の対策ポイント6箇条



水分をこまめにとろう

気温が高くなると脱水状態になりやすいため意識してこまめに水分をとろう



塩分をほどよく取ろう

汗をかきやすい状況では、水分だけでなく塩分も補給することが大切



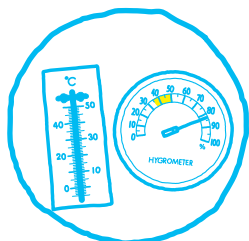
冷却グッズを身につけよう

ネッククーラーと扇風機・うちわなどを組み合わせ
電化熱を利用して、体温を調節しよう



熱や日差しから守ろう

帽子や通気性の良い長袖の衣服などを使って直射日光を避け、
暑さから体を守ろう



温度と湿度をいつも気にしよう

温度計・湿度計・熱中症計を使用して
いま自分のいる環境をチェック



周りの人が気にかかけよう

体調管理は家族や周囲の人とお互いに声を掛け合うことが大切
少しでも不調を感じた時は、すぐに周囲の人に伝えよう

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2026年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、
佐藤製薬株式会社(ユンケル、ユンケルローヤルアクア)、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、
ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、株式会社ワークマン(XShelter、ベルチェベスト)、
株式会社しまむら(FIBER DRY、超COOL、COOL、ラクっと!快適)、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、
いなばペットフード株式会社、株式会社ポーラメディカル、クラシエ薬品株式会社、味の素AGF株式会社



「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、
亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して
一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>



マスクで気をつけたいポイント



マスクによる放熱の妨げ
呼吸しにくさによる体温上昇



水分のとりにくさ

ポイント

- ・マスクで温められた外気を吸い込むため身体が冷やされず、体内に熱がこもる原因に。
- ・運動している時と同じように、余分に呼吸をすることで筋肉が使われ、体温が上がりやすくなる。
- ・マスクを外す際の煩わしさから、普段より水分補給を怠る可能性も。

三密回避による注意のポイント



ポイント

- ・感染症予防の観点から、災害時も周囲の人とのコミュニケーションが減少し熱中症やそれ以外の体調不良につながることも。
- ・体調に不安を感じた時は周囲の人や、医療機関・行政担当者などに伝えるようにする。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2026年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社 (アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、

佐藤製薬株式会社 (コンケルローヤルアクア、コンケル)、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、

株式会社ワークマン (XShelter、ベルチェベスト)、株式会社しまむら (FIBER DRY、超COOL、COOL、ラクっと!快適)、

株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばペットフード株式会社、株式会社ポーラメディカル、クラシエ薬品株式会社、味の素AGF株式会社