



## 暑熱順化

水分・塩分補給をしながら  
適度な運動を行う



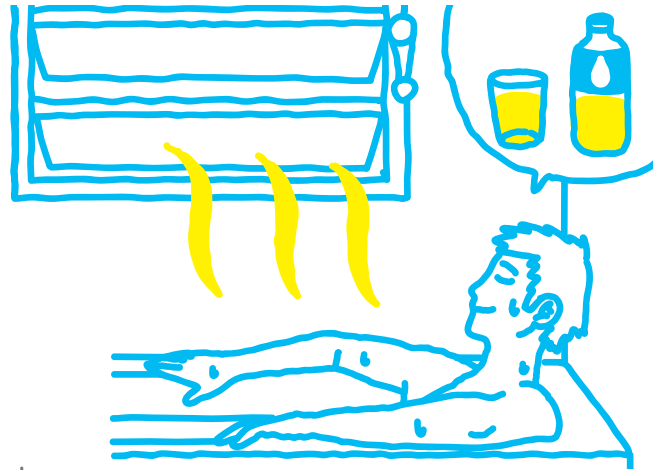
水分  
+



塩分



入浴時は湯船につかって  
温まりましょう



ポイント

- ・日頃から適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせる。
- ・夏場でもシャワーだけで済ませず、2日に1回程度湯船につかって温まることも大切。
- ・運動の際や入浴後には、水分・塩分補給を。また、体を冷やすことも忘れずに行う。

## 家族との連絡方法の確認



ポイント

- ・家族と一緒に住んでいる場合も、遠方にいる場合も、災害時の連絡の方法を決めておく。
- ・避難先に向かう前に事前に連絡し、その後の連絡方法についても伝えておくと、家族同士で熱中症の予防を含め、見守りがしやすくなる。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2021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、エバラ食品工業株式会社、東芝ライフスタイル株式会社、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、株式会社LIXIL、株式会社リベルタ、佐藤製薬株式会社、花王株式会社、株式会社ギンビス、株式会社くらこん、三幸製菓株式会社、株式会社永谷園、株式会社東急ハンズ、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、株式会社小川