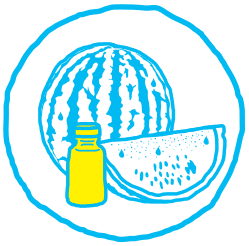


# 避難先で気をつけたい 熱中症の対策ポイント6箇条



## 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



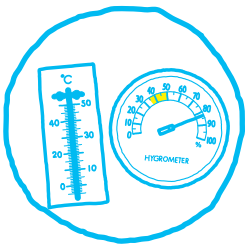
## 冷却グッズを身につけよう

ネッククーラーと扇風機・うちわなどを組み合わせ気化熱を利用して、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

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



「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目標と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/>