



熱中症予防を目的に、市内の薬局や郵便局等のご協力のもと、外出中の人々がひと涼みに気軽に利用できる場として「涼みの駅」を開設しています。目印としてポスターやのぼり旗を設置していますので、気軽にお立ち寄りください。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

- ・ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 外出時には日傘や帽子を着用
- ・ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服の着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす



こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分などを補給する

特に高齢者やお子様は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出を控え、暑さを避けましょう

▶ 熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高くなると予想された日の前日や当日に発表されます。熱中症警戒アラートが発表された日は熱中症にかかる危険性がとても高いので、いつも以上に熱中症予防に努めましょう。



環境省と気象庁が提供している
「熱中症警戒アラートメール配信サービス」
をご活用ください。



【問合せ】周南市健康づくり推進課 0834-22-8553