

熱中症について詳しくは、
区HP(下記二次元コード)
をご確認ください。



発行/台東区 編集/総務部広報課 〒110-8615 東上野4丁目5番6号
TEL 03-5246-1111(代表) FAX 03-5246-1029(広報課)



予防のポイント

①こまめに水分・塩分を補給

※高齢者は、暑さやのどの渇きに気付きにくくなるので、こまめに水分補給しましょう。また、屋内では、エアコンを活用しましょう。

②なるべく日陰でこまめに休憩

※乳幼児は、地表からの熱を受けやすくなります。また、体温調節機能が十分に発達していないため特に注意が必要です。



③涼しい服装と日傘・帽子の活用

④暑い日、体調の悪い日は無理をしない

⑤屋外では適宜マスクを外す

※会話をしない場合や人と2m以上離れている時



こんなときは注意!

めまい、顔のほてり、
筋肉痛、筋肉のけいれん、
体のだるさ、吐き気
などを感じる…



- ・ 日陰やエアコンの効いた室内に移動
- ・ 衣類をゆるめて休む
- ・ 濡れタオル等で首すじ・脇の下を冷やす
- ・ 水分・塩分を補給

※体調が改善しない場合やいつもと様子が違うときは、医療機関を受診したり、救急車を呼んだりしましょう。

