

夏の災害
予防啓発運動

7/21~27

2026

K ONAN

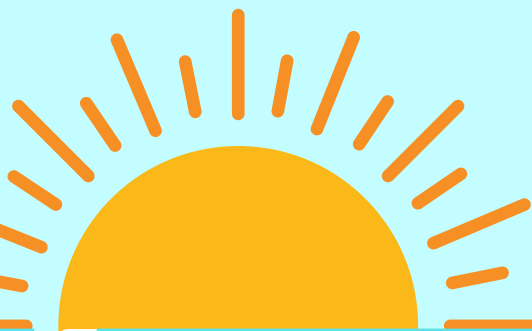
MORITA
MLJSH5-30S

水分補給は、
あなたを守る

熱中症に
ご注意ください！

湖南広域消防局

あなたの行動で命を守る！ 熱中症対策



てまめな 水分補給

- 喉が渴いていなくても、「1時間に1回」など時間を決めて飲みましょう。
- 汗をかいた時は、スポーツドリンク等で塩分補給しましょう。
- 就寝前、起床直後も飲みましょう。

バランスの良い 食事

- 朝食をしっかり食べ、水分、塩分の土台作りをしましょう。
- 汗で失われやすいビタミンB1（豚肉、うなぎ、大豆など）、ミネラル等（トマト、きゅうり、バナナなど）を意識して摂取しましょう。

エアコンを 適切に使う

- 室温の目安は28度以下、湿度は40～60%を目指しましょう。
- カーテンやサンシェード等を使い、直射日光を遮ると更に効果的です。
- 夜間も気温、湿度に注意しましょう。

周囲への声掛け

- 高齢者は暑さを感じにくいため、室温や水分補給などこまめに確認しましょう。
- 子供は体温調節が未発達であることに加え、地面からの照り返しの熱を受けやすい環境にいるので注意しましょう。

熱中症警戒 アラート

- アラート発表日は、不要不急以外の外出は控えましょう。
- どうしても外出が必要な場合は、日傘や帽子、冷感グッズを使用し、涼しい場所で頻繁に休憩を取るようにしましょう。

異変があれば すぐに119通報

- 自力で水が飲めない、いつもどおりの会話ができない場合は、すぐに119番通報してください。
- 涼しい場所に移動し、首の後ろ、脇の下、太ももの付け根を保冷剤や冷えたペットボトル等で冷やしてください。



救急車？病院？迷ったときは

「滋賀の救急電話相談」へ☎

滋賀県全域、24時間365日対応しています。

#

7

1

1

9

※15歳以下のお子さんは#8000へ