

夏の暑さに備えよう

健康増進課・☎202372

気温が高くなり、熱中症に注意が必要な季節が近づいてきました。

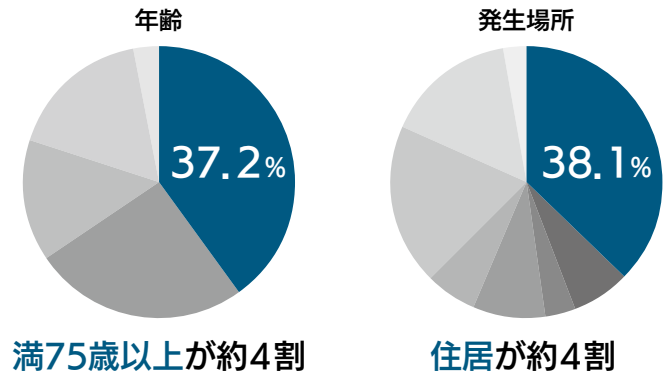
本市では特に**高齢の方が**
室内で倒れ、救急搬送されています。

熱中症予防の合言葉は…

レ ス キ ュ ー



令和5年市消防本部 熱中症で救急搬送された方



レ 冷却 

屋内ではエアコンなどをきちんと利用し、
屋外では風通しのよい日陰に移動しよう。

ス 水分 

喉が乾く前に水分補給をしよう。
運動するときは経口補水液も活用しよう。

キュー 休憩

睡眠不足は大敵！
しっかり寝て朝食も欠かさずに取りましょう。



暑さ対策の習慣を身に付けて夏を乗り切ろう！

遊んで学ぼう！あしかが健康かるた

子どもから大人まで幅広い世代で楽しく健康を学べます。



無料貸出
実施中！

対象 原則市内に在住・在勤・在学する方
申込 電話で健康増進課(☎202372)

詳細はこちら▶

