



熱中症に



川越市マスコットキャラクター
ときも

注意しよう！

【熱中症予防のポイント】

1 暑さに備えた体作りを しましょう



梅雨の合間や梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日は、特に注意！日頃から、運動やお風呂に浸かるなど、汗をかく機会を増やしましょう。

2 暑さを避けましょう



エアコンを使用し、室温が 28℃を超えないようにしましょう。

3 のどが渴いていなくても、 こまめに水分補給しましょう



のどが渴く前に、こまめに水分補給しましょう。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。

4 少しでも「おかしい」と 思ったら、我慢せずに 医療機関を受診しましょう



声をかけ合い、みんなで
熱中症を予防しましょう。

熱中症に関するホームページのご案内

市ホームページ

「熱中症を予防しよう」



環境省

熱中症予防情報サイト



【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4121

令和5年6月作成