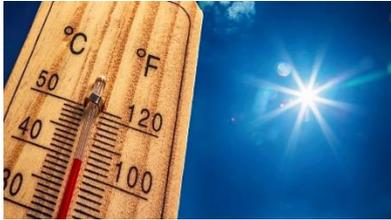




発行：京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312 FAX：0772-62-4368



京都府に

熱中症警戒アラート発表！！

6月29日より連日、京都府に「熱中症警戒アラート」が発表されていますので、熱中症に十分ご注意ください。

◆◇発表時の予防行動◇◆
別添環境省チラシを参照ください

- ・外出はできるだけ控え、昼夜を問わずエアコン等を使用し、暑さを避けましょう
- ・熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ・普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
喉が渇く前にこまめに水分補給するなど、普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう
- ・外での運動は、原則、中止／延期をしましょう
- ・暑さ指数（WBGT）を確認し行動の目安にしましょう
暑さ指数（WBGT）についてはこちらを参照ください



https://www.pref.kyoto.jp/tikyu/adaptation/heat_stroke_wbgt.html



熱中症を防ぐための
セルフチェックしてみましょう

「かくれ脱水」のチェックポイント

～こんなサインがあったら要注意！～

- 手の甲をハンカチを拾うようにつまみあげてから、すぐに離し、つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかる

★「かくれ脱水」とは、本人が気付かないうちに体内の水分がたりなくなっている状態をいいます。放っておくと、夏場ですと熱中症になることも…なるべく早く対策を打ちましょう

手作り 熱中症対策水

身近にあるもので熱中症対策水を作ってみよう！

<材料>

水	500ml
砂糖	20g (大さじ2と1/2)
食塩	1.5g (小さじ1/4)

※レモン等果汁を少量加えても、おいしいです！

