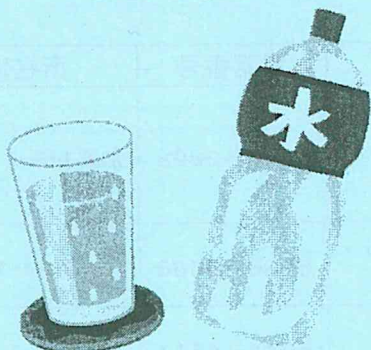


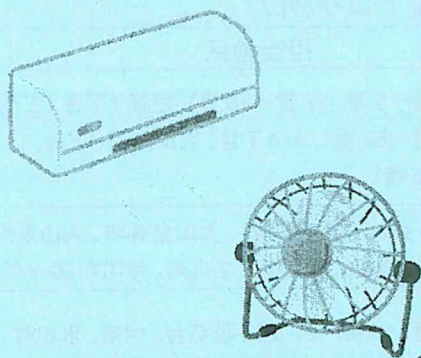
熱中症を予防しましょう！

熱中症は、室内で多く発生しています。夜も注意が必要です。

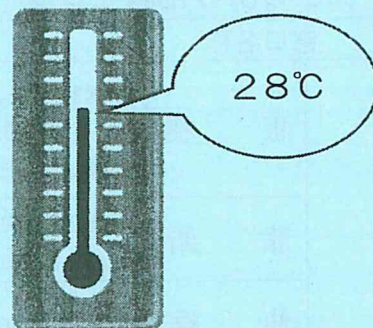
こまめに水分補給を
しましょう



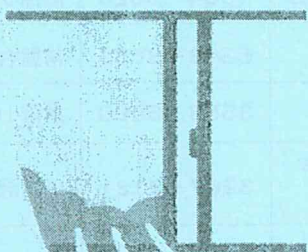
エアコン・扇風機を
上手に使用しましょう



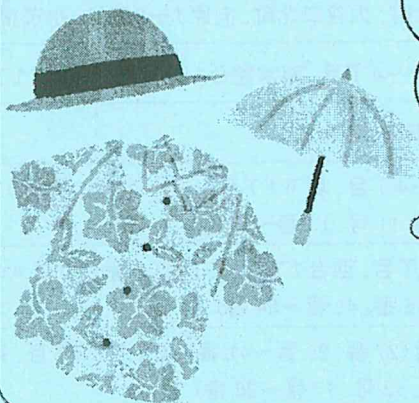
部屋の温度に注意！
室温の目安は 28 度



部屋の風通しを
良くしましょう



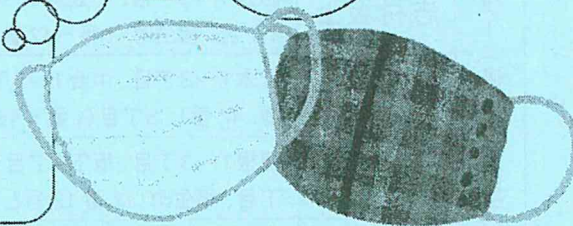
外出時は涼しい服で、
日よけ対策も！



マスクにも注意！

熱中症のリスクが高まります！

人の少ないところでマスクを外して
休憩する・いつもより水分を
多く取る等の工夫を



※ 環境省資料「熱中症～思い当たることはありませんか～」を参考に、板橋区が作成

熱中症予防にもつながる、自宅で健康に過ごすためにできること

○ できるだけ体を動かしましょう！

ちょっとした運動で筋肉を維持しましょう

○ バランスのよい食事をとりましょう！

3食欠かさず食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう

○ 親しい人に電話してみましょう！

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人と意識して交流しましょう



この他にも、区の公式ホームページに役立つ情報をまとめましたので、是非ご覧になってください。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/ninchisho/yobou/1022086.html>