

熱中症に気をつけよう!

令和6年夏の世田谷区における
熱中症死亡事故の全てが屋内で発生。(世田谷保健所調べ)
暑い日は夜間でも冷房を積極的に使いましょう!



こまめに水分と 塩分を補給

動いていなくても、
屋内でも



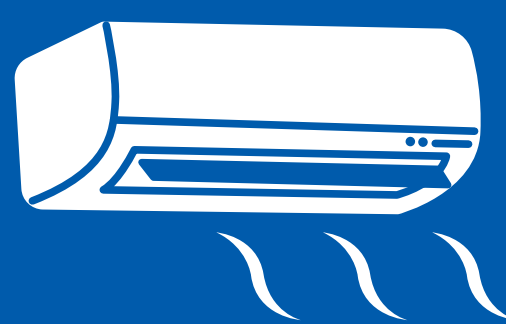
暑さを 避けよう

気温が高い日はできるだけ
外出を控える



温度を 管理しよう

冷房や扇風機を
活用する



服装を 工夫しよう

帽子や涼しい服装で
熱と汗を発散する



塩分

0.1~0.2% +

糖質

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml



ポカリスエット
の詳しい情報は
こちら

※粉末は規定液量溶解時



世田谷区
SETAGAYA CITY



Otsuka

世田谷区と大塚製薬は連携協定を締結し
熱中症対策に取り組んでいます。

熱中症に関する詳しい情報は、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。<https://www.wbgt.env.go.jp>

お問い合わせ/世田谷保健所 ☎03-5432-2472

