

これから 夏^{なつ}になります。熱中症^{ねっちゅうしやう}※に ならないように しましょう。

※熱中症^{ねっちゅうしやう}は あつくなると 体^{からだ}がつかれたり ふうふうすることです。

熱中症^{ねっちゅうしやう}に ならないために してほしいこと

◎クーラーをつかう

あつくなったら がまんをしないで クーラーを つかいましょう。

扇風機^{せんぱうき}を いっしょにつかうと よいです。

◎たくさん水をのむ

1日に 1.2ℓの 水^{みず}をのみましょう。のどがかわいていなくても のむようにしましょう。

汗^{あせ}がでたときは 塩分^{えんぶん}も いっしょにたべましょう。

◎そのほか

すずしい服^{ふく}を着^きたり ぼうしをかぶりましょう。

できるだけ 日陰^{ひかげ}にいきましょう。

あつくない時間^{じかん}に 毎日^{まいにち}30分^{ぶん}くらい 運動^{うんどう}をしましょう。



熱中症警戒アラート^{ねっちゅうしやうけいがい}を つかいましょう

熱中症^{ねっちゅうしやう}になりそうな 天気^{てんき}になると 注意^{ちゅうい}の情報^{じやうほう}が 出^だされます。

環境省^{かんきやうしやう}の HP や LINE、メール配信サービス^{はいしん}(要登録^{ようとうろく})で 見^みることができます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

たんとう

環境創造課^{かんきやうそうぞうか} ☎221-1077



しずおかしこくさいこうりゅうか
静岡市国際交流課が

やさしい日本語^{にほんご}にしました。