

## 请做好对应全球温暖化的中暑预防措施！

温室气体排放量的增加等正在推动全球变暖。即使今后采取相应对策，也已无法避免一定程度的温度上升。除了减少促成全球变暖原因的二氧化碳之外，提前做好对应全球变暖的「适应对策」也尤为重要。请尽早适应越来越炎热的夏季吧。



### 有效利用空调冷气

- 请不要控制使用空调、酷暑的夜晚不要关掉空调
- 同时使用电风扇
- 保持周围空气流通

### 频繁补充水分

- 即使不渴也要补充水分
- 每天喝 1.20 的水（大约 6 杯水）
- 出汗时不要忘记补充盐分

### 避开高温

- 穿透气的衣服、戴帽子
- 尽量呆在阴凉的地方

### 进行锻炼让身体适应高温

- 避开高温时间段，每天进行 30 分钟左右低强度、能让身体感觉有点发热的运动

### 有效利用中暑警报信息

当预测到中暑风险极高的气象条件时，会发布中暑警报。请确认环境省的网站、LINE 或电子邮件发送信息服务（需登记）。

详细内容请参阅下述网站

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

咨询：环境创造课 ☎054-221-1077



翻译：  
静冈市国际交流课