



熱中症に注意しましょう!!



こまめに水分補給を!!



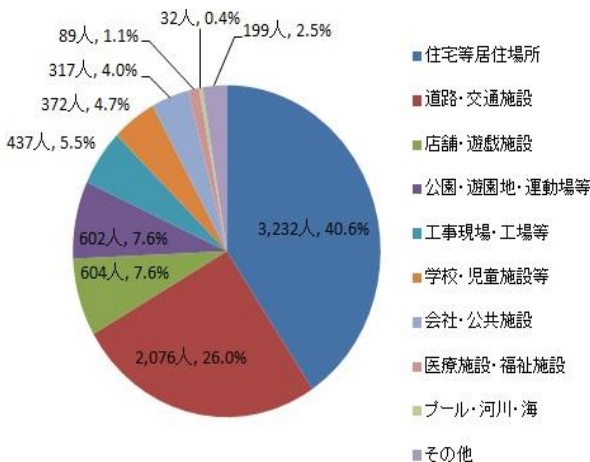
暑いところを避けましょう!!



涼しい場所で一休み!!

総務省消防庁ホームページより

室内にいても油断しないで!!



熱中症は屋外で発症するイメージですが、実は救急要請時の発生場所では全体の4割が「住宅等居住場所」で、特に乳幼児（5歳以下）と高齢者（65歳以上）の多くが室内にいたなかで熱中症を発症しています。家で過ごすことも多い今年の夏、ぜひご家族の方も熱中症にご注意下さい!!

◀東京都福祉保健局ホームページより