

裏面もみて  
ください。

# 熱中症対策に エアコンの試運転を！

お家の中での熱中症を防止するため、  
夏本番のシーズンを迎える前に、ご家庭で  
早期にエアコンの試運転を行いましょう。

夏シーズンの前に  
今すぐエアコンの  
**試運転**を  
実施しよう！



## 夏本番の修理や設置工事は 非常に混み合います



例年、依頼が集中する7～8月は、工事実施まで  
お待たせすることがあります。暑い中、エアコン  
無しで過ごさないためにも、早期にメーカー推奨  
の試運転を行い、不具合が無いか確認しましょう。

4月から熱中症警戒アラート情報が配信されています。  
また、令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用も始まりました。  
いずれも最高暑さ指数(WBGT)が基準値に達した場合等に発表されます。  
アラート発表時の対策としては、普段以上に自らが積極的に熱中症予防行動を実践するようにし、周囲の方への声かけを実施するようお願いいたします。

熱中症予防情報サイト

検索



早めの熱中症対策  
情報にもアンテナを!

# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

## こんな日は熱中症に注意

気温が高い



湿度が高い

風が弱い



急に暑くなった

## こんな人は特に注意

肥満の人

体調の悪い人

持病のある人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人

## 熱中症の予防法

日傘・帽子

涼しい服装

水分をこまめにとる

暑いときには無理をしない

日陰を利用

こまめに休憩

### \*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### \*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

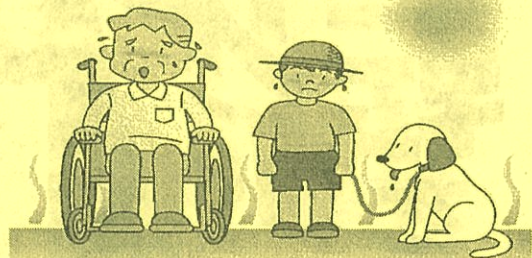
## 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る



- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

## 幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。