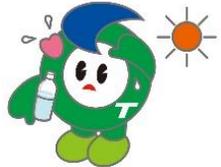


# 今年も猛暑予想！熱中症に注意！

気象庁はこの先の夏(6月～8月)の天候の見通しについて発表。2024年の夏は2023年の記録と並び最も暑い夏となりましたが、今年2025年の夏も「猛暑」となる予想が発表されています。

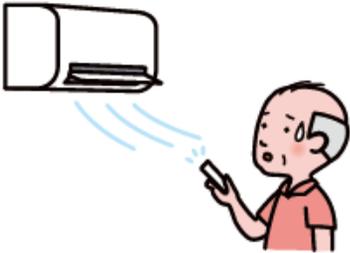
## 熱中症予防のために



### 暑さを避ける！

「熱中症警戒アラート」発表時には  
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

エアコン等で  
温度をこまめに調節



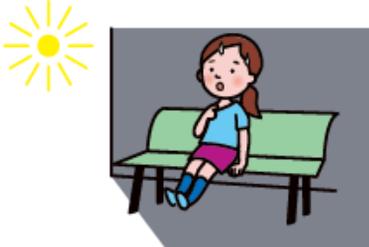
遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



天気の良い日は  
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



### こまめに水分を補給する！

出典：厚生労働省「熱中症予防のために」

室内でも、外出時でも、  
のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分を補給  
※高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、  
暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が  
必要です。

