

熱中症対策 3つのポイント

① 飲もう



のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給を心掛けましょう。



※よなご涼み処
詳しくはコチラ→



② 休もう

外に出る時は日傘や帽子を着用し、移動の合間に日かげなどで休憩を挟みましょう。市内各所（市役所、ふれあいの里、図書館、公民館、薬局など）にある一時的に暑さをしのぐことができる「よなご涼み処※」をご利用ください。

③ 涼もう

高齢の方は体温調節機能が落ち、暑さを自覚しにくくなる場合があります。室温を確認してエアコンなどで部屋の温度を調整しましょう。



米子市福祉保健部健康対策課 ☎0859-23-5451