

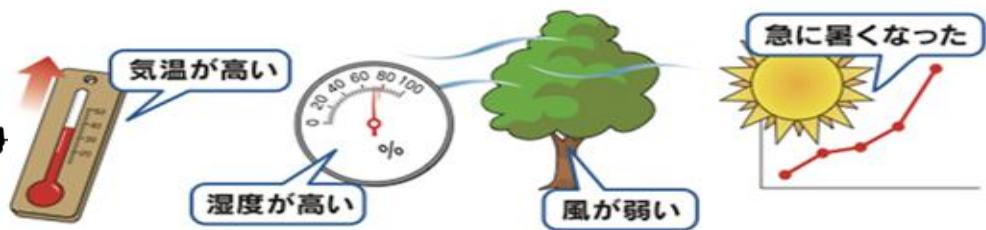
# 油断大敵

# 熱中症

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

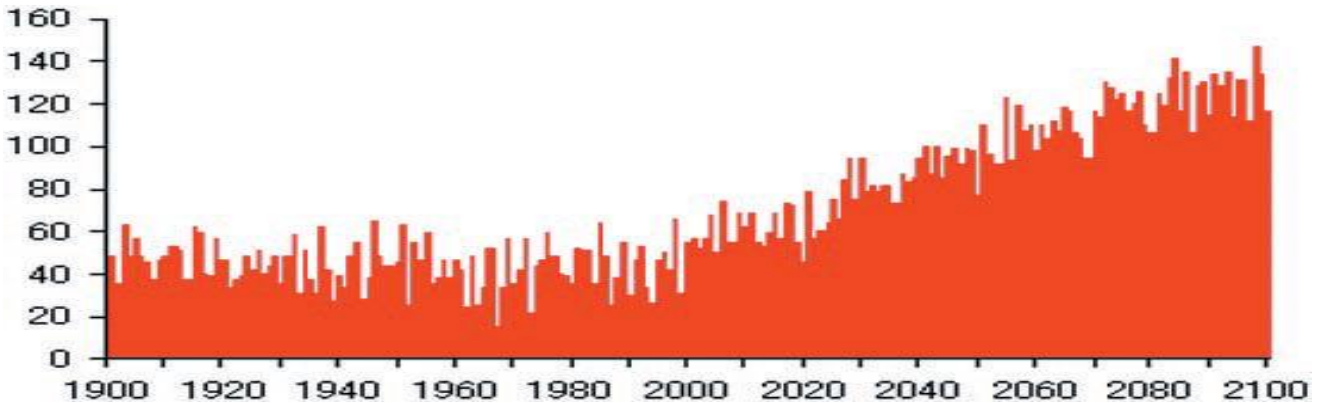
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋

- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



日本の夏は毎年確実に暑くなっているのです！！

日本の真夏日日数の変化と未来予想図



(日本列島を100km平方で区切り、このうち一箇所でも最高気温が30度を超えた日数)

(出典：国立環境研究所/東大気候システムセンター/海洋研究開発機構)

熱中症予防、まずは、これ！

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

