

# 徳島県熱中症対策メッセージ

## ～大切な命を守る！県民の皆様へのお願い～

令和6年7月11日

今年の7月～9月は、平年より気温が高くなると予想されています。  
県民の皆様には、積極的に熱中症対策を行い、この夏を健康に過ごしていただくようお願いします。

- こまめな水分補給・塩分補給や休息をお願いします。
- 屋内では、夜間も含め、エアコンの適切な使用をお願いします。
- 高齢者や子どもなどリスクの高い方には、積極的な声かけをお願いします。
- 運動の際には、日本スポーツ協会策定のガイドラインに沿った行動をお願いします。
- 農作業や建設現場等の作業の際には、各種ガイドライン等に沿った行動や声かけをお願いします。

### <熱中症が疑われたら>

「涼しい場所へ」「からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、下肢の付け根など）」「水分補給」

「自力で水が飲めない」「意識がない」場合、ためらわず救急車を呼んでください！