

# STOP!

# 熱中症!

## 行動の工夫

無理をせず  
暑さを避けよう

暑い時は行動を控えて休憩を

## 住まいの工夫

風通しを  
よくしよう

冷房や扇風機を活用して温度管理

## 衣類の工夫

軽装で熱と汗を  
発散しよう

帽子やクール素材の衣服で快適に

## 給水の工夫

水分と塩分を  
一緒に摂ろう

行動前からこまめに水分補給



## 暑さ指数のチェック

熱中症アラートも  
活用しよう



旭川市WEBサイト

熱中症予防について



旭川市WEBサイト

クーリング  
シェルターについて



毎日の健康づくり活動がポイントになる、旭川市公式の健康づくり支援アプリです。

今すぐ  
チェック



旭川市と大塚製薬は連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。