

エアコンをつけていても！？**熱中症**に注意！

**熱中症対策にはこれらのことが大切です！**

- ✓ エアコンの設定温度の確認
- ✓ こまめな室温の確認
- ✓ のどが渇く前の水分補給



## 市内のクーリングシェルターについて

クーリングシェルターとは「熱中症特別警戒アラート」発令期間中に、誰もが利用できる施設です。緑のマークがシェルターの目印です。

市内にあるシェルターの場所は、下記のQRコードから！



熱中症かな？と判断に迷ったら…

### 熱中症の症状

【自覚症状】めまい・吐き気・汗がとまらない  
【他覚症状】フラフラしている・大量のあせ

返事がおかしい、ぼーっとしているなど、いつもと違うと思ったら「119番通報」  
救急車が到着するまでは「全身を急速冷却」

困ったときには

☎とちまる救急安心  
電話相談

📱全国版救急受診  
アプリ  
Q助



栃木県小山市のコミュニティFM



熱中症の情報は毎朝おーラジオ (FM77.5MHz) でも配信中！



小山市  
熱中症対策関係者連絡会議



小山市  
健康増進課



県南健康  
福祉センター