

6月

熱中症を予防しよう

JUNE

海ごみゼロウィーク (5/30~6/8)、環境月間 (6/1~6/30)



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
31	1	2	3	4	5 世界環境デー エコトン誕生日	6 芒種
7	8 世界海洋デー	9	10	11 入梅	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 夏至	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
4	5	メモ:				

熱中症を防ぐには

- ①暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装や日陰に移動するなどして、暑さを避ける。
 - ・気温や湿度の高い日には、適度にエアコン等を使用する。
 - ・環境省が発表する熱中症警戒アラートや暑さ指数を参考にする。
 - ・指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)、涼み処を利用する。
- ②こまめに水分を補給しましょう
 - ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。
 - ・大量に汗をかいた後は、塩分も補給する。
- ③体調に注意しましょう
 - ・寝不足などで体調不良の時には、熱中症になりやすいため注意する。



● 6月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
6月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L



福岡県 HP をチェック
熱中症に関する情報が載っています。