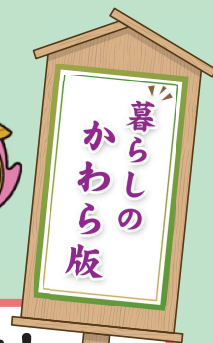


令和4年 7月号

# オツと通信



**室内でも熱中症の危険があります！  
予防を心がけましょう！**



\*毎年、高齢者が室内で熱中症になるケースが報告されています。部屋を涼しくし、こまめに水分補給をして熱中症にならないようにしましょう！

## ひとこと助言

- エアコンや扇風機を上手に使用して、室内が高温にならないように注意しましょう。
- のどが渴いていなくても、あらかじめ時間を決めて意識的に水分補給をしましょう。
- 体に熱がこもらないようにすることが大切です。通気性がよく、吸湿・速乾性のある衣服を着たり、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

消費生活に関するさまざまな相談や苦情は

**消費生活センター(5604-7055)にご相談ください。**