

東京クールビズ

暑さ対策 8つのアクション



こまめな水分補給

のどが渇く前に、水やスポーツドリンクを飲むことを心がけましょう。
(1時間に1回、コップ半分程度)



クーリングシェルトーの利用

外出時はこまめにクーリングシェルトーなど涼しい場所で休憩しましょう。



迷わずエアコン利用

気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、迷わずエアコンを使いましょう。



周りの人への声掛け

家族・友人、職場などで声をかけあい、熱中症対策を意識しましょう。



涼しい服装の工夫

TPOに応じて、風通しが良く、速乾性に優れた快適な服装を選び、ネッククーラーなども活用しましょう。



東京暑さマップ・暑さチェッカーの確認

気温だけでなく、湿度や日差しも考慮した「暑さ指数」の確認が、熱中症対策に有効です。
屋外は東京暑さマップ、屋内は暑さチェッカーで暑さ指数の確認を習慣化しましょう。



暑さグッズの活用

日傘・クールベスト・暑さチェッカーなどの暑さ対策グッズを活用して夏を安全に過ごしましょう。



規則正しい生活

一日3食バランスの良い食事と十分な睡眠で、熱中症になりにくい体を作りましょう。

東京都熱中症対策
ポータルサイト

詳しくはこちら▶



東京暑さマップ
クーリングシェルトー
マップ

詳しくはこちら▶



東京クールビズ

詳しくはこちら▶

