

# クールオアシス すぎと

「クールオアシスすぎと」とは・・・

暑さの厳しい日中に外出した際の熱中症予防のため、冷房の効いた店舗を一時的な休息所としてご利用いただけます。

※ご利用の目安 15分程度

## これだけは知っておきたい熱中症対策

### 1 こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前にこまめに摂取しましょう。

### 2 暑さを避ける

外出を避けたり、室内にいる時でも室温28度を目安にエアコンや扇風機を活用しましょう。

### 3 暑いときは無理をしない

無理や我慢をせず、異変を感じたら周囲に助けを求めましょう。

### 4 暑さ情報をキャッチ

危険な暑さが予想される場合は、情報を活用して、こまめな休憩や水分補給などの予防行動を心がけましょう。

【環境省】LINE アプリを活用した  
熱中症特別警戒アラートや暑さ指数情報配信

