★　計画停電は、事前の情報で対応が可能です。報道等の情報に留意してください。

　　以下の項目を参考にして、停電時に熱中症にならないように注意しましょう！

情報収集

自宅、職場、利用頻度の高い施設などの計画停電

スケジュールを確認しておく

事前の準備

・すだれやカーテンで直射日光を遮り、部屋の温度をあげない。

・家の中で、室温が低い部屋と場所を確認しておく（北側の部屋、風がよく通るなど）。

・充電式の扇風機やうちわを準備する。

　・（停電時にシャワーが止まる場合は、）風呂に水をためておく。

・タオルなどを冷蔵庫で冷やしておく。

節電中の対応

**☆　涼しい居場所の確保**

　・室温が低い部屋に移動する。

　・換気をして屋外の涼しい空気を入れる。

**☆　体温調整**

・充電式の扇風機やうちわを利用する。

・ためておいた水を浴びて体を冷やす。

・冷やしておいたタオルで体を冷やす。

・涼しい服装を心がける。

**☆　その他**

　・こまめな水分補給と適度な塩分補給を行う。

・部屋の見やすい場所に温度計を置き、常に室内温度を確認する。