

夏を元気に過ごすために/ 熱中症対策のススメ



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症予防のために気をつけるべきポイントを押さえて、夏を元気に過ごしましょう！

熱中症予防のために気をつけるべきポイント

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
- ・毎朝など、定時に体温測定と健康チェック
- ・バランスの良い食事をとる
- ・十分な睡眠をとる



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

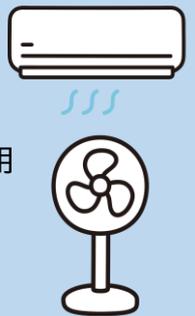
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を！
- ・大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに

1日あたり
1.2Lを目安に！

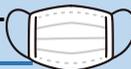


部屋の中でも注意が必要 エアコンを上手に使いましょう

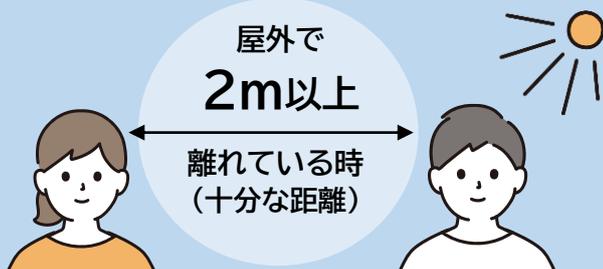
- ・エアコン使用中もこまめに換気
- ・窓やドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・温度や暑さ指数をこまめに確認



マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります



ウイルス感染対策は忘れずに！



体調に応じて、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合は、激しい運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。