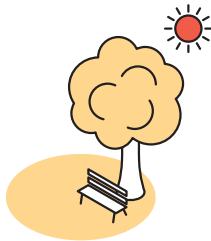


熱中症による健康被害を防ぐために ～熱中症は予防が大事です～

- 熱中症は、気温や湿度などの環境条件のほかに、体調や暑さに対する慣れなども影響して発症します。また屋外だけでなく屋内でも発症の危険があります。

こまめに休憩



涼しい服装



日傘・帽子の活用



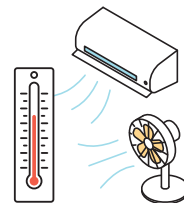
のどが渇く前の こまめな水分補給

汗をかいたときは
塩分の補給も
忘れずに



室温時計に気を配る

室内では室温が 28℃を
超えないように
エアコン等を
活用しましょう



からだを冷やす

保冷剤、冷えたペットボトル、
冷たいタオルなどでからだを冷
やしましょう



- 日ごろからの暑さに備えた体づくりと体調管理が大切です

暑くなり始めの
早い時期から、
無理のない範囲で
適度に運動し
体を暑さに
慣らしましょう



しっかり睡眠（休息）を
とりましょう



栄養バランスのとれた
食事を取りましょう
特に朝食は欠かさないこと



出かける前は、健康チェックをおこない、体調が悪いと感じたときは無理せず、自宅で休みましょう

- こんな人は特に注意が必要です！

高齢の方は、体内の水分が不足しがちなうえ、のどの渇きが鈍くなります
二日酔いや寝不足などの体調が悪い人も注意が必要です

幼児は体温調整機能が十分発達していないことや、地面に近いので暑さの影響を受けやすくなります。特にベビーカーは、高温になりやすいので、お子さんの様子をこまめに確認しましょう。

参考文献：厚生労働省「熱中症予防のために」