



熱中症に、ご注意ください。



炎天下だけでなく、

普段の生活の中でも起こる熱中症。

大切なのは、水分補給と暑さを避けることです。

こまめに水分をとることや涼しい場所で

ゆったりとした服装で過ごすなど、

ちょっとした工夫でしっかり予防することができます。

熱中症は命にかかわることもありますが、

正しい予防法を実践できれば安心です。

これからの季節に、知っておきたい

熱中症対策のポイントをご紹介します。

熱中症に関するチェック 当てはまることがあれば、要注意！

- 近頃、のどの渇きを感じない
- 汗をあまりかかない
- 夜中にトイレに行くのが面倒だから、水を飲まない
- 室内の温湿度を測っていない
- エアコンは体が冷えるから苦手だ
- 室内では熱中症対策をしていない
- エアコンや扇風機が使えない
- 夜は特に注意していない

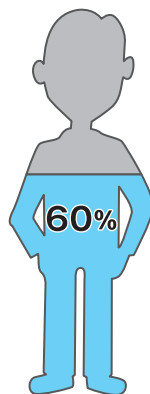
ご存知ですか？ 熱中症患者の約半数は 高齢者(65歳以上)です。

高齢者は小児や成人と比べ、体内の水分が不足しがちです。また、暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、よりいっそうの注意が必要です。

体内の水分量



小児



成人



高齢者

熱中症から、あなたを守るために。

1 こまめな水分補給を忘れずに!

- のどが渇く前に水分補給を
- アルコール飲料での水分補給はダメ
- 1日当たり1.2リットルを目安に
- 起床時と入浴前後にも水分補給を
- 大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに



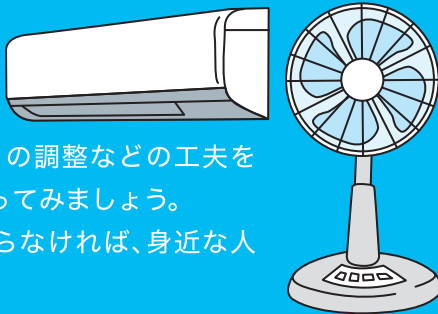
2 温度や湿度に関心を持とう!

部屋の見やすい場所に温湿度計を置きましょう。暑さを感じなくても、温度が上がったらエアコンをつけるなど、日頃から気を付けましょう。



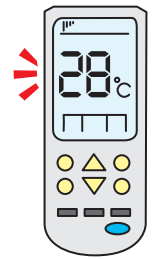
3 エアコンや扇風機を上手に使おう!

エアコンや扇風機が苦手な人も、温湿度設定に気を付けたり、風向きの調整などの工夫をしながら上手に使ってみましょう。調整の仕方が分からなければ、身近な人に相談を。



クールビズ「室温28℃」に要注意!

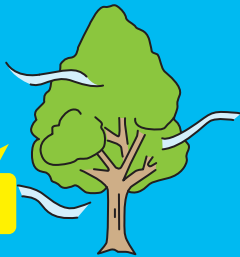
28℃はあくまでも目安で、エアコンの設定温度ではありません。設定温度を28℃にしても、室温が28℃になるとは限りません。その場合は、設定温度を下げて、最適な室温へ調整しましょう。



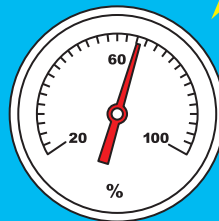
4 こんな日は熱中症に注意!



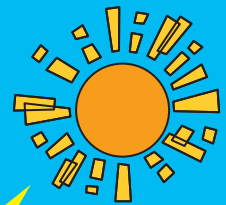
気温が高い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった

朝食が、熱中症対策に効果的!

きちんと朝食をとることで、水分と塩分の補給にもなります。

トマト(100g)

・水分量:約94ml

お茶1杯

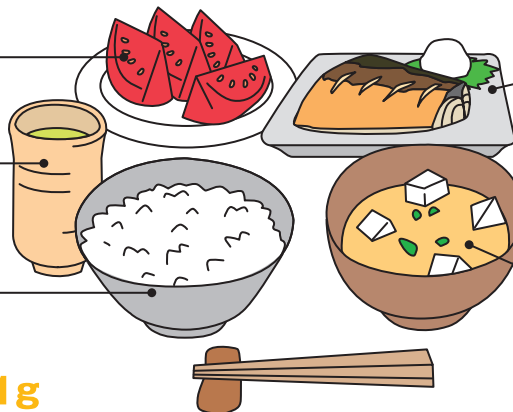
・水分量:120ml

ごはん1杯(180g)

・水分量:約108ml

この献立…

水分527ml、塩分3.1g



焼きサバ

・水分量:約55ml

・食塩相当量:約1.6g

みそ汁1杯

・水分量:150ml

・食塩相当量:1.5g