

熱中症に気をつけてください！！

新型コロナウイルス感染症対策が続く中、熱中症に気をつけなければいけない時期になりました。今年の夏もマスクの着用や、外出自粛による運動不足などで熱中症のリスクが例年以上に高まっています。本格的に暑くなる前に、以下のポイントに注意しながら体調管理を行っていきましょう。

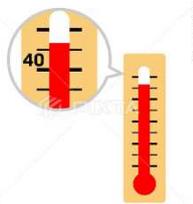
熱中症はどのようにして起こるのか



環境・からだ・行動
3つの要因があります！

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・エアコンのない部屋
- ・急に熱くなった日
- ・熱波の襲来



からだ

- ・高齢者、乳幼児
- ・肥満
- ・糖尿病などの持病
- ・栄養が足りていない
- ・下痢などで脱水状態
- ・二日酔いや寝不足



行動

- ・はげしい筋肉運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症を予防するにはどうしたらよいか



とにかく暑さを避けましょう！

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



昼夜を問わず
エアコン使用



他の人と離れたところ
でマスクを外して休憩



“熱中症警戒アラート”が出たときは要注意！

- なるべく外に出ず、室内を過ごしやすい温度に調整しましょう。
- のどが渇く前に水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lを目安に)
- 身近な方にエアコンの使用やこまめな水分補給を行うよう声かけをしましょう。



「熱中症警戒アラート」とは・・・環境省と気象庁が「熱中症の危険性が極めて高くなる」と予測した際、「熱中症予防行動をとるよう促すため」に発信する情報です。暑さ指数予測値に基づき、前日の夕方および当日早朝に発表されます。発表の方法はテレビ、ラジオ、携帯電話のメールやアプリのほか、防災無線でもお知らせされます。

参考HP:環境省熱中症予防情報サイト

