



みんなで取り組む 熱中症予防



熱中症は予防することで
100%防げる病気と
言われています。
熱中症は**室内でも**
夜間でも発症するので
要注意です！

1 「気温・湿度」を知ろう

子どもや高齢者は体温の調節機能が十分ではないため、暑さを自覚したり、対応することが難しいです。客観的な指標で危険度を知り、早めの対策をしましょう。



2 「室内」を涼しくしよう



室内でも高温多湿・無風の環境は危険です。エアコン・扇風機を適度に利用し、涼しく風通しの良い環境を整えましょう。

3 「水分補給」を計画的に

“のどが渴いた”と感じる前に水分補給をすることが大切です。キュウリやナス等の水分を多く含む食材を活用するのもよいです。スポーツドリンク等の塩分・糖分が含まれた飲料も適度に飲みましょう。



特に注意が必要な時期

5月の暑い日

梅雨の晴れ間

梅雨明け

お盆明け

子ども

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者

熱中症患者の**約半数**は65歳以上です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、より注意が必要です。

4 お風呂や寝る時も 注意しよう



入浴中や就寝中にも体の水分は失われ、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。**入浴前後や就寝前も**十分に水分補給をしましょう。

5 お出かけは 体に十分配慮しよう



外出時や農作業時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受け体温が上がったりします。**こまめに休憩**をとって、体を守りましょう。

6 まわりの人が気にかけてよう

子どもや高齢者は、体調の変化に気づきにくかったり、訴えることができなかったり、熱中症の発見が遅れることがあります。周りの人が気にかけて、熱中症予防対策を促すようにしましょう。

