



今月のテーマ

熱中症は予防が大切です！正しい知識を身に付け、熱中症を防ぎましょう

熱中症は、高温の環境で体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態です。屋外だけでなく屋内でじっとしているときでも発症することがあります。正しい知識を身に付け、体調の変化に注意しながら、周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

☑ 予防法ができているかチェックしましょう

- ☐ こまめに水分補給をしている



- ☐ 扇風機やエアコンで温度・湿度を調節する



- ☐ 吸湿性・速乾性のある衣服を着る



- ☐ 外出時には日傘や帽子を着用する



- ☐ 保冷剤、氷などから冷やす



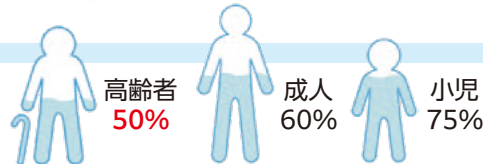
- ☐ 寝る前にコップ1杯の水分をとる



高齢者は特に注意が必要です

- ① 高齢者は若年者より体内の水分が不足しがちです。
- ② 暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています。

体内の水分量



気づかないうちに熱中症になっている危険性もあります。暑さやのどの渇きを感じなくても、早めに対策を行い、熱中症を防ぎましょう。参考：厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」

熱中症予防のための情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防

検索



熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が非常に高くなると予測された場合に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、予防行動を促すための情報です。アラートが発令された日は、いつも以上に熱中症予防を心掛けましょう。熱中症に関する最新情報は、環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

