

今から始める熱中症対策

○今年の夏も暑くなりそうです

気象庁発表の6～8月の予報（暖候期予報）では平年に比べて気温が高くなる確率が高いと予想されています。

○暑熱順化で夏の暑さに備えましょう

私たちの体は少しずつ暑さに慣れていくことで、効率よく汗をかいて体温を下げられるようになり、熱中症になりにくくなります。個人差はありますが2週間程度で効果が現れます。

数日間暑さから遠ざかると効果が薄れるので、継続が必要です。運動や入浴の前には水分と塩分の補給も忘れずにしましょう。

本格的な夏を迎える前から、軽めの運動や入浴で汗をかいて、暑い夏に備えましょう。

- 運動：少し汗ばむ程度の運動を毎日30分程度おこなうのが目安です。
ウォーキング・サイクリング・ストレッチなど
- 入浴：ゆっくり汗がにじむ程度に湯船につかりましょう。（湯温40℃で10分程度）

○エアコンなどの試運転をしましょう

本格的な夏を迎える前に、エアコンなどの冷房器具の試運転をしましょう。修理や工事が必要な場合は早めに対処しましょう。使い始めたら、こまめにフィルターのお手入れをしましょう。

熱中症予防のポイント

熱中症は、日中の屋外だけで起こるものではありません。屋内でも高温多湿になる場所では、注意が必要です。また、25℃を下回らない「熱帯夜」のときは、就寝中に熱中症になる可能性もあります。就寝前や起床時の水分補給を忘れず、また、就寝中の冷房の使用などで予防しましょう。

いつも 気をつけて

- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用！
- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給！
- 保冷剤や冷たいタオルなどを使って、体を冷やしましょう！
- 高齢者やこどもは、体温調節がうまくできないことも多いです。周囲の人が「水分とった？」「エアコンつけてる？」と気にかけてみましょう！

屋 内

- エアコンや扇風機を上手にを使って、室温は28℃を目安に！
- カーテンやすだれなどで直射日光を防ぐ！
- テレビなどで「熱中症警戒アラート」などの情報を確認！

屋 外

- 日傘や帽子を活用！
- 日陰を利用して、こまめに休憩！
- 気温や湿度の高い日は、外出をできるだけ控えよう！
- 屋外で作業するときは、長時間の作業は避け、必ず複数人でおこなおう！