



⊗ 気をつけて！気づかぬうちに熱中症 ⊗



熱中症は高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで生じる
様々な症状のことです。

熱中症予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！！

熱中症 予防

☀ 熱中症を予防するためには？ ☀

① 暑さを避けましょう

- ・ 扇風機やエアコンを利用して、部屋の温度調整をしましょう。
- ・ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- ・ 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給する。

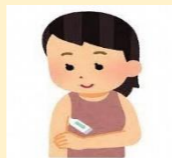
② こまめに水分補給をしましょう

- ・ のどが渇く前に水分・塩分補給。
- ・ (一日あたり 1.2 リットルを目安に)



③ 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 毎日、体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じたら無理せず休む。



④ 適宜マスクをはずしましょう

- (気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症になりやすくなるため注意が必要です！)
- ・ 屋外で人と十分な距離を確保できるときは **マスクをはずす**。
- ・ 着用時は負荷のかかる作業や運動をさける。

⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・ 暑くなりはじめの時期から適度に運動をしましょう！
(「ややきつい」と感じる位で 30 分程度)

