



熱中症を予防しましょう！



いよいよ本格的な夏が始まります。夏と言えば「熱中症予防」と言えるほど、このフレーズが目に入りますね。さあみなさん、次の点に注意しながら効果的に熱中症を予防しましょう！



熱中症を予防する方法！



☑ 一日3食しっかり食べ、十分な睡眠をとりましょう！

☑ こまめに水分補給をしましょう！

- ・のどが渇く前にこまめに水分を取りましょう。
- ・病気により水分や塩分制限をされている方は、水分や塩分の取り方について主治医に相談してください。
- ・1日にコップ8杯時間をきめて(①起床 ②朝食 ③10時 ④昼食 ⑤15時 ⑥夕食 ⑦入浴前 ⑧就寝前)
- ・運動をする前にも、余裕をもって水分を補給しましょう。



☑ 部屋の温度は28度、湿度は50～60%を目安にエアコンなどを上手に利用しましょう！

☑ 部屋の中に温度計・湿度計をおき、こまめに確認しましょう！

☑ 涼しい服装を心がけ、屋外では日傘・日陰を利用し、適宜涼しい場所で休憩をとりましょう！

☑ 大量の汗をかいた時はスポーツドリンクや経口補水液などで、水分以外に塩分も補給しましょう！ ⚠ ただし塩分やカロリーの取りすぎには注意！



新型コロナ感染予防にも注意しましょう！

☑ エアコン使用中でもこまめに換気をしましょう！

☑ マスクを着用している場合も、周囲が混雑していないときは適宜マスクを外しましょう！



『立ちくらみ』や『こむら返り(足がつる)』『頭痛』や『吐き気』は熱中症のサインかもしれません。

『意識がない』『ちょっと意識がおかしい』ときはためらわずに **119番通報で救急車**を呼んでください！



減災FLAT



<https://www.gen-flat.com>

「いざ」という時のため、みんなにFLATな減災を目指して！

