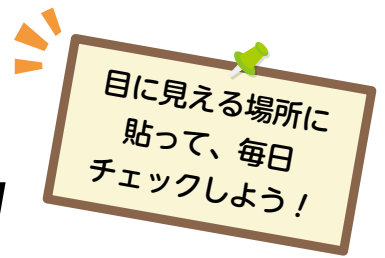


家に居ても **熱中症対策** は必要！

3つの対策 で暑い夏を乗り切ろう！



熱中症は、気温が高いなどの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。
一日の過ごし方に沿って、対策ポイントを確認しましょう！

①暑さを防ぐ

エアコンをつけて室温28℃

室温を28℃にするためにエアコンの温度を調整しましょう！

②水分補給

のどが渇く前に水分補給

持病がある方は、水分や塩分の摂取量は医師の指示に従いましょう！

③塩分補給

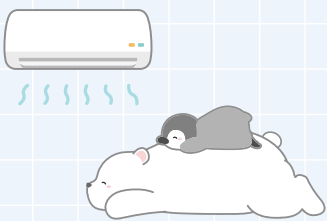
汗をかいたら塩分補給

起きたら

- ・天気予報で気温と熱中症情報をチェック！
- ・エアコンのスイッチON！
- ・遮光カーテンやすだれで暑さをガード！
- ・吸湿性、速乾性、通気性のよい服をチョイス！

外に出る前に

- ・帽子や日傘の準備！
- ・飲み物の準備！
- ・冷やしタオルなど体を冷やせる物の準備！
- ・一時避難場所として、クールスポット(3面)を確認！



寝るとき

- ・エアコンの利用など睡眠時も対策を！

朝

起きたらまず1杯！

朝ごはんで1杯！

合間に1杯！

昼

昼ごはんで1杯！

合間に1杯！

夜ごはんで1杯！

夜

寝る前にも1杯！



汗をかいたときは、塩あめを1つ舐めるなど、適度に塩分補給をしましょう！



汗をかいたらスポーツドリンクなどもおすすめ！

こんな方は、特に気を付けましょう！

幼児や、車いすに乗っている方

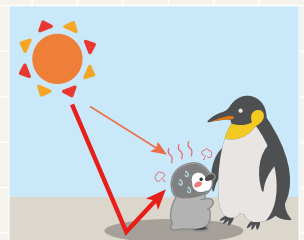
幼児や車いすの方は、地面からの照り返しの影響を強く受けます。
特に幼児は、体温調節機能が十分発達していないため、より注意が必要です。

高齢の方

高齢になると、温度や湿度に対する感覚が鈍くなるため、室内でも熱中症になる危険性が高まります。

マスクを着用している方

マスク着用時には、のどの渇きに気付きにくくなるため、気付かないうちに熱中症になることがあります。



わたしの熱中症対策宣言



- ☐ ためらわずにエアコンをつける！
- ☐ のどが渇く前に水分補給！
- ☐ 出かける時は帽子または日傘を使う！
- ☐ (

) ペンネーム