

暑さを避ける



- 扇風機やクーラーで、部屋の温度や湿度を調整しましょう
- 遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用しましょう
- 外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を利用するなどこまめに休憩しましょう
- 吸湿性、速乾性のある通気性の良い素材の衣類を着用しましょう
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう

こまめな水分補給



- のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分補給をしましょう
 - 1日あたり1.2リットル(コップ6、7杯程度)を目安にし、起床時、朝昼夕食時、入浴の前後、就寝前など、こまめな水分補給をしましょう
 - アルコール飲料での水分補給はやめましょう
 - 大量に汗をかいたときは、塩分摂取も忘れずにしましょう
- ※持病がある場合、水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

日頃からの健康管理



日頃から栄養バランスに配慮し、1日3食しっかり食べることや、睡眠不足をさける、適度な運動をするなど、健康管理を心がけましょう

また、暑い日が続くと体が徐々に慣れていき、暑さに強くなる『暑熱順化(しょねつじゅんか)』の効果を高めるには、次の行動も有効です。

週5日の
ウォーキング(30分)
ジョギング(15分)



軽く汗をかく程度の
筋トレ・ストレッチを
週5日～毎日30分程度



シャワーではなく
湯船に入る入浴を
少なくとも2日に1回



※上記はあくまでも目安であり、上記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません
体調やその日の気温などにより無理のない範囲で行ってください

熱中症対策について、さらに詳しく知りたい人は
町公式ホームページをご覧ください



熱中症対策、できていますか？

熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症の症状は？

●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●筋肉痛 ●生あくび ●大量の発汗 など

病状が悪化すると…



●頭痛 ●嘔吐 ●だるさ
●集中力低下 ●からだに力が入らない など



高齢者・障害のある人・乳幼児は特に注意！

周囲の人や介護・介助をする人は、体の異変に気づき、早めの水分補給などの声かけをしましょう。

体調が悪い人を見かけたら？



涼しい場所へ避難させる

クーラーが効いている室内や、風通しの良い日陰などの涼しい場所へ避難させましょう



衣類をゆるめ、体を冷やして体温を下げる

- きついベルトやネクタイ、下着などをゆるめて風通しを良くしましょう
- 首筋、わきの下、足の付け根など、太い血管があるところを冷たいタオルや氷、冷たいペットボトル、保冷剤を用いて冷やしましょう



水分、塩分の補給

- できれば水分と塩分が同時に補給できる経口補水液、スポーツドリンクを飲ませましょう
- 『意識がもうろうとしている』『呼びかけに答えない』場合は、無理に飲ませることはやめましょう

『自力で水が飲めない』『意識がはっきりしない』ときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう

『熱中症特別警戒アラート』が新たに創設されました

今年4月から『熱中症特別警戒アラート』が新たに創設されました。アラートが発表された場合は、できるだけ外出を控え、熱中症予防行動をとるようにしましょう。

環境省では、熱中症警戒アラート発表時に、あらかじめ登録したメールアドレスなどに通知するサービスを行っていますので、ご活用ください。



熱中症予防情報サイト