

熱中症を予防しよう

暑い夏は熱中症に注意しましょう。皆さんは、たかが熱中症と甘く見てはいませんか？実は毎年、多くの方が亡くなる怖い病気です。しっかり対策すれば大丈夫！大切なご自身の体を熱中症から守りましょう。

自分でできる熱中症対策はこちら

こまめに水分補給をする

起床時や入浴前後、暑い場所に行く前は、喉が渴いていなくても水分補給を忘れずに。アルコールでの水分補給はNG！

暑さを我慢せずエアコンを

暑さを感じていなくても室温が28℃以下になるようにこまめに温度調節しましょう。扇風機を併用するとより効果的に。

アンダーウェアを快適に

制服やスーツで服装を変えられない場合、アンダーウェアを吸湿性・速乾性の高い素材のものに変えましょう。

熱中症対策グッズを活用

冷却シートや首に巻く保冷材など様々な対策グッズが発売されているので活用を（ただし勤務中はルール、マナー厳守）



必ず飲み物を持ち歩く

外出時は水筒を持ち歩き、いつでも水分補給できるようにしましょう。事故等で電車内に閉じ込められる場合も考えて。

質のよい睡眠をとる

睡眠中に熱中症になることもあります。エアコンタイマーは長めに設定を。ぐっすり眠ることで翌日の熱中症も防げます。

天気予報を毎日チェック

熱中症死亡者の多くは、14～16時に発生しています。天気予報をチェックして気温の高い時間帯は外出を避けましょう。

暑さに負けない体づくりを

日頃からウォーキングなどの適度な運動を習慣づけ、暑さに体を慣らしましょう。バランスの良い食事をとることも大切です。

熱中症になりやすい人ってどんな人？



熱中症にかかりやすい人ってどんな人でしょうか？

高齢者と子供です。高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、本人が気づかないうちに熱中症になります。子どもは、体温を調節する機能がまだ発達していないため危険が高いです。



高齢者や子供がいるご家庭は、周りの人がしっかり対策してあげることが大切ですね。成人の場合はどうでしょうか？

肥満の人は、皮下脂肪によって熱が外に逃げにくく、また普段あまり運動をしない人は、汗をかく機能が低下しているため、温度が低くても熱中症になる危険があります。対策をより十分にしてくださいね。

