

熱中症を予防しましょう！

これからの時期は、新型コロナウイルスの感染予防と合わせて熱中症予防も必要です。

熱中症予防は日頃からの心掛けが大切です。

6つのポイントを紹介します！



熱中症 予防【6つのポイント】

①室内を涼しくする

熱中症は室内でも発生します。

扇風機やエアコンを上手に使い、室温を適温に下げましょう。



②こまめに水分をとる

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。

のどが乾いていなくても、こまめに水分を取りましょう。



③こまめに休息をとる

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

④日差しを避ける

帽子をかぶったり、日傘を差したり直射日光を避けましょう。

なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動しましょう。



⑤家族・地域で声をかけあう

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、

小さなお子さんは自分では予防策をとることが難しいです。

家族や周囲の大人が積極的に声をかけるなど、

みんなで熱中症を防ぎましょう。

⑥天気予報・熱中症警報に気をつける

天気予報や熱中症警報などの情報を活用し、十分な対策を取りましょう。

感染症予防に必要なマスクですが、周囲に人がいない場所ではマスクを適宜はずしましょう。