

熱中症予防5つのポイント



温度に気をくばろう

屋内でも高温多湿では熱中症の危険が増します。室温 28℃を目安にエアコンや扇風機を上手に使いましょう。



飲み物を持ち歩こう

のどが渇いていなくても水分を摂りましょう。お酒を飲んでも水分補給にはなりません。



休息をとろう

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。



栄養をとろう

バランスよく食べること、朝・昼・夜 3食しっかり食べることも大切です。



声をかけ合おう

「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合いましょう。



熱中症予防
声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～



中区福祉保健センター
045-224-8332