

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

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも 2m 以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

(「厚生労働省 熱中症予防行動のポイント」より一部抜粋)