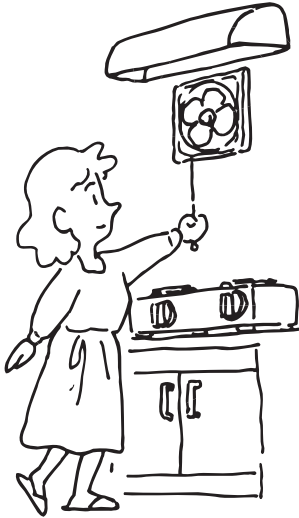


熱中症を防ぐ5つのポイントと具体策



①温度に気をくばろう

- ・天気や気温をチェックし、暑い日や暑い時間帯は注意する
- ・日影を選んで歩く
- ・日差しを遮り、風は通す（すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、こまめに窓を開けて風通しをよくする）
- ・扇風機とエアコンの併用で、冷気を循環させるなど、上手に使う
- ・涼しい素材（木綿や麻、吸汗・速乾性に優れたもの）の服を着る
- ・日傘や帽子を使う
- ・クールビズ（襟元を緩めると熱気を外に逃がします）
- ・打ち水（蒸発するときまわりの熱を奪うので、温度上昇を抑えます）

②飲み物を持ち歩こう

- ・活発に動いてなくても知らずに汗をかいています。こまめに水分補給する
- ・のどが渇く前に飲む（「出かける前のコップ一杯」を習慣に）
- ・塩分も一緒に補給（スポーツドリンクや塩分入りの飴を携帯する）



③休息をとろう

- ・暑さや疲れを感じたら無理せず、早めに涼しい場所で休む
- ・体調がよくないときは、暑いところでの活動は控える
- ・軽く汗をかく習慣づくり（上手に体温調節を行うためには、汗をかくことが大事。適度に汗をかく運動を習慣にする）
- ・ぐっすり眠れる環境づくり（通気性のよい寝具の利用、窓を開けるなど）

④栄養をとろう

- ・朝食を抜かない（規則正しく、取るべき栄養と水分を摂る）
- ・暑さでエネルギーを消耗する分、食材選びや調理方法を工夫して栄養補給する

⑤声をかけ合おう

- ・家庭内での気づかい（家庭の中で声をかけ合い、お互いの様子を知ろう）
- ・ご近所での気づかい（近所に一人暮らしの方はいませんか？ 声かけが命を救うこともあります）
- ・職場での気づかい（休息をとりやすい雰囲気も大切です）
- ・運動時での気づかい（仲間同士で体調に変化はないか、気づかいながら運動を楽しみましょう）
- ・季節のあいさつでの気づかい（暑中見舞いやお中元などの季節のあいさつに「熱中症にお気をつけください」とひとこと添えてみましょう）

