

声かけあって 防ごう!熱中症

こまめに 水分をとりましょう

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。のどが渇く前に水分をとりましょう。大量の汗をかいた時は、水分のほか塩分の補給も忘れずに。アルコールは体内の水分を排泄してしまうため、水分補給にはなりません。



上手にエアコン・ 扇風機を使いましょう

室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコン・扇風機を使いましょう。

マスク着用時は 要注意!

マスクをつけていると、熱がこもりがちになります。人との距離を十分にとれる場所で、マスクを外して休憩しましょう。

栄養と休息を とりましょう

熱中症の発生にはその日の体調も影響します。日ごろから体調を整えましょう。

周りの人と声を かけ合いましょう

スポーツ等行事を実施するときは、気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

暑くなる日は 要注意!

気温の高い日のほか、急に暑くなる日、湿度の高い日も要注意です。気象情報を確認しましょう。外出するときには、日傘や帽子を利用するほか、通気性が良く、吸汗・速乾性に優れた素材を使った服を選びましょう。

こんなことにも
注意が必要!!
裏面へ

