

熱中症予防のポイント

□ のどがかわかなくても、 こまめに水分補給を行いましょ

1日あたり最低でも1.2Lの水分補給をこころがけてください。なお汗をたくさんかいたときなどには塩分も忘れずに摂るようにしてください



□ 部屋の温度をこまめに測るよう してください

室温が28度を超えないように調整しましょう。逆に室温が冷えすぎると外気温との差が大きくなり、部屋に出入りする際に体の負担になりますのでご注意ください



□ 暑さを避けましょ

薄手の通気性の良い衣服にしたり、すだれやカーテンで直射日光を避けるようにしたり、暑い日の外出を控えたりなど、衣類、住まい、生活において暑さを避ける工夫を行なってください



□ 1日1回、汗をかく運動を行いましょ

涼しい時間帯に運動を行い、体力が低下しないようにしてください

