



クイズ
・答え

Q

熱中症のリスクが高まる時期は？

A 梅雨入り頃 B お盆頃 C 9月頃



A

A 梅雨入り頃

今月の
健康
コラム



「熱中症予防」

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、**気温が上昇し始める梅雨入り頃は、多くの人が十分に暑さに慣れていない状況のため、発症のリスクが高くなります。**

環境省から発表される、「暑さ指数(WBGT)」や「熱中症警戒アラート」を行動の目安とし、適切な熱中症予防行動を心がけましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に
コップ 約6杯
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

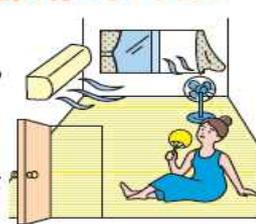


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養