毎月11日は
健康の日

健康クイズ＆コラム

クイズ・答え

Q 熱中症予防のため、水分補給のタイミングで適切なのは？

A　のどが渇いてから
B　１時間ごとにこまめに

A B　１時間ごとにこまめに

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はあります。
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。

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

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

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

・1日あたり1.2L（リットル）を目安に

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

我慢せず 室内を涼しくしましょう

気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう

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

・扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
・感染症対策の換気も忘れずに。
・「熱中症警戒アラート」発表時は、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

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）

・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