

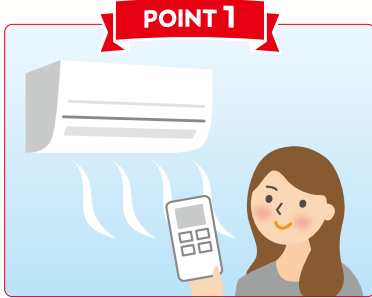
今から始めよう 熱中症予防

熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない5月頃から発症することがあります。ゴールデンウィークにかけて例年気温が高くなる傾向にあるため、今の時期から熱中症予防を意識した生活を心がけましょう。



熱中症の
予防・対処法
(環境省)

熱中症予防のポイント



POINT 1
暑さを避けて、室内等の涼しい環境で過ごしましょう。

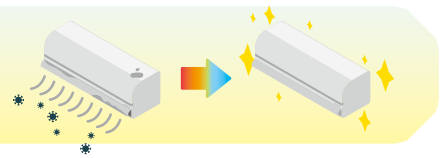


POINT 2
こまめな休憩や、水分・塩分の補給をしましょう。



POINT 3
子どもや高齢者等、周囲の人にも声かけをしましょう。

エアコンのフィルターは定期的に清掃しましょう。
エアコンの効きが良くなり、電気代の節約にもなります。



暑熱順化でこれからの暑さに備えよう!

「暑熱順化」とは、からだ暑さに慣れることです。暑い日が続くとかからは次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかり、暑熱順化ができていないと熱中症になる危険性が高くなります。

暑熱順化の 取り組み例



2日に1回程度
の湯船への入浴



少し汗をかく程度
のウォーキング・
ジョギング

熱中症警戒アラートの発表時は特に注意!

気温が高くなることで熱中症による健康被害が生じるおそれがある場合に、環境省から「熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」が発表されます。アラートが発表されている場合は、いつも以上に熱中症に注意して過ごしましょう。

アラートの発表や暑さ指数の情報は、LINE公式アカウント「環境省」を友だち追加すると受け取ることができます。



友だち登録▲

クールシェアスポットの設置

日常的に暑さを避けて休憩できる場所として、公共施設等をクールシェアスポットとして開放しています。



●開放期間

4月22日(水)～10月21日(水)

