



熱中症の予防対策を！

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。家の中にじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

- ◆部屋の温度をこまめにチェック！
- ◆室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◆のどが渇かなくても、こまめに水分補給！
- ◆外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◆無理をせず、適度に休憩を！
- ◆日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを！



これからの夏にかけて、新型コロナウイルス感染予防のマスクを着用していることで、体内に熱がこもりやすくなることから、熱中症には充分注意するとともに、新型コロナウイルス感染症の予防対策も併せてお願いいたします。

昨年（2020年）の全国における熱中症による救急搬送状況

