

## 熱中症予防5つのポイント

熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養をとることなど、ちょっとした心がけで防ぐことができます。

ここでは、気を付けるべき5つのポイントを紹介します。自分自身の注意はもちろん、周囲の人のためにお役立てください。

「ちょっと、ひと涼みしませんか」と声をかけるゆとりと気遣いで、熱中症を防ぎましょう。

1



暑さに敏感になりましょう。  
今いる所やこれから行く所の温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。  
暑くなりすぎていたら、日陰を作ったり、適度なエアコン利用などで温度を下げましょう。

2



夏に頑張りすぎは禁物です。  
疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。  
寝苦しい夜は、空気の通りをよくするなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

4



熱中症予防には水分補給が肝心です。  
常に飲み物を持ち歩きましょう。  
特にお年寄りは「のどが渇く前に飲む」「こまめに飲む」といった意識的な給水を心がけましょう。  
たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

3



体力がないお年寄りや子どもは、熱中症になりやすいです。  
家族やご近所同士で、「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合いましょ。からだは涼しく、心は温かく。

5



きちんと食事をとることも熱中症予防になります。  
バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。  
夏バテして食欲がなくなったときは、食材やレシピを工夫した食事をとりましょう。

### 【熱中症に関する情報サイト】

- 熱中症予防声かけプロジェクト  
<http://www.hitosuzumi.jp/>
- 環境省熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 気象庁「熱中症から身を守るために」  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

