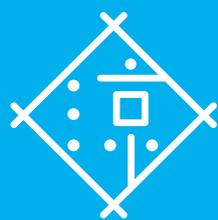




熱中症注意

みんなで声をかけあって、
熱中症を予防しよう！



ひと涼みしよう

熱中症予防 声かけプロジェクト

熱中症とは、体温並みの気温の中で、汗をかいて体の水分が少なくなることで、熱が体にこもってしまう状態のことをいいます。

乳幼児は屋外、成人は屋外あるいは作業場で熱中症にかかりやすく、65歳以上の高齢者は屋内、しかも半数以上が自室で熱中症にかかっています。

「暑くないね」「水でも飲まんね」。家族で、ご近所で、ちょっとひと声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

水分補給が大事！とは言うものの…

スポーツ飲料などの飲みすぎに注意！

スポーツ飲料や炭酸飲料を大量に飲み続けると、知らず知らずのうちに砂糖を取り過ぎ、急性の糖尿病が起こる「ペットボトル症候群」に陥る危険があります。

スポーツ飲料などでの水分補給は、炎天下での作業時や大量に汗をかいた場合のみにしましょう。「ちよつと喉が渴いたな～」という時の水分補給は、お茶や水で十分です。



飲み物を持ち歩こう



休息をとろう



声をかけ合おう



栄養をとろう



温度に気をくばろう

熱中症を
予防する
5つの
声かけ

ひと涼み

検索

<http://www.hitosuzumi.jp/>