

熱中症にならないために①

熱中症予防のポイントは、体温の上昇を抑えることです。暑さから逃げる工夫と、汗で熱を体の外に逃がすために、からだの水分量を維持することが重要です。

暑さから逃げる工夫をしよう

行動の工夫

- 暑い日は無理しない
- 日陰を選んで歩く
- 涼しい場所に避難する
- 適宜休憩する
- 天気予報を見て、暑い日や時間を避ける



住まいの工夫

- 玄関に網戸、向き合う窓を開ける
- ブラインドやすだれ、グリーンカーテン、遮光フィルムで日光を避ける
- 我慢せずに冷房を使う
- 夕方に打ち水をする
- 屋根裏の換気をする



衣服の工夫

- ゆったりした衣服にする
- 襟元を緩めて通気する
- 吸汗、速乾素材を活用する
- 黒色系の服を避ける
- 日傘や帽子を使う



マスクを使う時は

- 気温、湿度の高いときのマスクの着用は注意する
- 外で人と2m以上の距離を確保できるときはマスクを外す
- マスクを着用しているときは激しい運動を避ける

からだの水分量を維持する

こまめに水分を補給しましょう

体温を下げるための汗は、血液中の水分や塩分で、汗で失った分を補給する必要があります。

暑い日には、知らず知らずに汗をかいています。また、軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じないので、のどが渴く前、暑い場所に行く前からこまめに水分を補給しておくことが大切です。

水分補給のポイント

- 1時間ごとに水分補給
- のどが渴く前に
- 1日あたり1.2ℓを目安に
- 起床時、入浴前後は水分が不足
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

