

# 熱中症にご注意ください



熱中症とは、高温環境下において体内の温度が上昇し、正常な体温を維持できなくなってしまった状態をいいます。発症すると最悪の場合、死に至ることもあります。

特に、高齢者や子どもは発症しやすいので、十分気を付けてください。また、気温が急激に高くなる日や湿度が高い日、風がない日、熱帯夜の翌日、体調の悪い日、運動などの活動の初日なども注意してください。

## 熱中症予防

～5つの声掛けを実践しましょう～

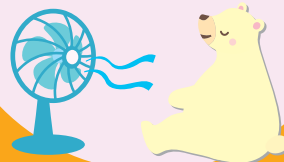
### 飲み物を持ち歩こう



水分補給のため飲み物を持ち歩き、大量の汗をかいたら塩分も補給しましょう。のどが渴く前にこまめに飲むのがコツです。

### 温度に気を配ろう

扇風機やエアコンを上手に使い、涼しい素材の服を着ましょう。外出時は帽子や日傘を利用しましょう。



### 声を掛け合おう

家族やご近所同士で、「水分取ってる?」「少し休んだ方が良いよ」など、声を掛け合しましょう。



### 栄養を取ろう

バランスよく朝ごはんもしっかり食べましょう。



### 休息を取ろう

寝苦しい夜は、空気の通りを良くし、通気性の良い寝具を使うなど、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。



問い合わせ 保健センター (☎28)5520

# 広告枠

# 広告枠