

## 【熱中症予防に最大の注意を！】

梅雨明けとともに猛暑日が続いていますが、今年の梅雨明けが遅かった分 体が熱さに慣れていないために熱中症で救急搬送される人や死亡する人が急増しています。熱中症対策は暑さを避けることが第一ですが、30度を超える暑い日だけでなく、気温がそれほど高くなくても暑く感じる日は 多めに休憩をとるなどして無理をしないことが大切です。

### 〔日常生活での熱中症予防のポイント〕

- 直射日光を避けるようにする  
日傘や帽子で直射日光を避けるように  
天気予報を参考にして 外出時間を考える
- 室内では適切な室温に心がける  
冷房などを使用して室温 28度を目安に  
すだれなどで窓から差し込む日光を遮る
- 喉が渇く前に水分補給をする  
喉が渇く前や暑いところに行く前から水分を補給しておく  
ことが大切
- バランスの良い食事をとる  
熱中症の予防には、栄養バランスのとれた食事を十分に取る  
ことが重要
- 日頃から熱中症対策を意識する  
運動をするなどして体を暑さに慣らす
- 高齢者の熱中症対策  
重症化するリスクが高いため早めに対処を  
普段と少しでも様子が違うことがあれば、水分補給や体を  
冷やすなどの対応を



特に今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出時にはマスクの着用が求められています。

マスクの着用によって、マスクの中で熱がこもりやすくなるほか、マスクをすることによって呼吸回数が減り、呼気からの放熱がしにくくなるため通常時よりも熱中症のリスクは高まると言われていますので、特に注意をしてください。