



# 熱中症を予防しよう



## みんなで見守り・声かけ熱中症予防！



子ども

体温調節機能が未熟

特に注意が必要！



高齢者

加齢の影響で「のどの渇き」が感知できず、気づかないうちに脱水を起こす

## 室内外問わず脱水を予防！



のどが渇く前に  
コップ一杯分の水！



コーヒーやお酒類は水分補給に**適さない**

## 室内での過ごし方も大切！



積極的に  
エアコンや扇風機を  
使用する

※室温は**28℃**が目安  
温度計で確認が大切

## 規則正しい生活を送る！



1日3食しっかりと  
食事をとる



睡眠を  
十分にとる

## 外出時も十分な暑さ対策を！

休



こまめに**日陰**で  
休憩する



帽子・日傘を使い、  
**日差し**を避ける

## 屋外からの帰宅後も十分なケアを！



水分補給



冷却グッズで  
体を冷やす

屋外からの**帰宅後も**  
十分なケアをする

## 毎日！暑さ指数をチェック！

暑さ指数(WBGT)とは…気温に加え、湿度、日ざし、風の要素を取り入れ、**より正確な暑さ**を表したもの

<暑さ指数の基準(単位:℃)>

31以上	危険:運動は原則中止
28~31	嚴重警戒:激しい運動は中止
25~28	警戒:積極的に休憩
21~25	注意:積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全:適宜水分補給

※暑さ指数が**28℃**を超えると熱中症が増加する



暑さ指数の配信設定で  
**早めの予防行動**を！

「環境省熱中症予防情報サイト」QRコード



(発行)あかし保健所健康推進課 電話:078-918-5657

