

**熱中症**に注意しよう！！

暑い日が続きます。熱中症は命にかかわる病気です。

熱中症は、防ぐことが出来る病気です。

熱中症を防ぐための予防法を知って、日頃から自分で対策をしましょう。



### 今月のチェック 「熱中症対策」

#### 今すぐチェック

- 暑いときの外出→外出時は日陰を歩く。適宜、涼しい場所で休憩をとる。
- 衣服の工夫→日傘や帽子を使う。ゆったりした服装をする。
- 住まいの工夫→ブラインドや簾をつかう。風通しを良くする。
- 水分の補給→一日 1.2ℓ。喉が渴いていなくてもこまめに水分をとる。
- 塩分の補給→汗をかいた後は塩分と糖分の補給が必要。塩飴や経口補水液。
- 起床時、入浴前後には水分を補給→コップ一杯の水を飲む。
- アルコールでの水分補給はNG→アルコールは更に体内の水分を排出します。
- エアコンの設定→設定温度は、実際の温度計の温度や湿度を見て調整する。
- 自分の体調のチェック→その日の体調、暑さに合わせて生活をする。
- 無理はしない→いつもと違うと感じたら病院に。