

熱中症を予防しよう!

暑い日が続いています。熱中症は、気温などの環境条件はもちろん、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響しておこります。気温がそれほど高くない日でも、「湿度が高い」「風が弱い」「体が暑さに慣れていない」などのときは、注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意!

気温・湿度が高い



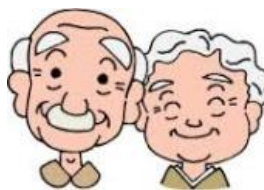
風が弱い



急に暑くなった



こんな人は特に注意!



高齢者

乳幼児



体調の悪い人

熱中症予防のポイント

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。予防の基本は、「脱水と体温の上昇を抑えること!」です。こまめに休憩して水分をとったり、日傘や帽子などを使用して涼しい服装を心がけましょう。

