

「熱中症」に気をつけましょう！ **気温が急上昇するときは特に危険です！**

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態！

☆暑さの感じ方は、人によって異なります☆



「新しい生活様式」における熱中症予防が必要です！

1 適宜マスクをはずしましょう！

屋外で人と十分な距離が確保できるときははずしましょう。

～マスク着用時は～ 激しい運動は避けましょう。

こまめに水分補給し、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

2 暑さを避けましょう！ 屋外では、直射日光を避け、暑さから身を守りましょう。

3 エアコンの使用中也こまめに換気をしましょう。

窓とドアなど2か所を開け、換気扇や扇風機を使用し換気を！

4 のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給し、塩分もほどよくとりましょう！

5 暑さに備えた体力づくりと日頃から体調管理をしましょう！