

# 熱中症を予防しよう!!

## “命の危険も”



## 1 熱中症にならないために

- ・体感温度でなく”室温”をしっかりと確認
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分を補給する。
- ・吸湿性、通気性のよい涼しい服装を心がける。
- ・無理をしないで涼しい場所でこまめに休息をとる。
- ・外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。



## 2 エアコンの上手な使い方

- ・すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る。
- ・室内にいても熱中症になる場合があります。  
温湿度計を置き、部屋の温度が上がったら、迷わずエアコンをつけましょう。
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・エアコンの機能が低下しないようにフィルター掃除



## 3 高齢者のみなさんへ

「エアコンなんて体が冷えるから嫌だな」  
「夏は汗かいた方が、いいと思うけど・・・」  
「暑さも、喉の渇きもあまり感じないな～」



周りでこんな声を聞きますか？

年齢とともに温湿度に対する感覚が弱くなり、のどの渇きも気づきにくくなります。また、30℃を超える日が20年前の約2倍となるなど気候が大きく変動しています。こまめな水分・塩分の補給、エアコンの利用等で熱中症をしっかりと予防しましょう！