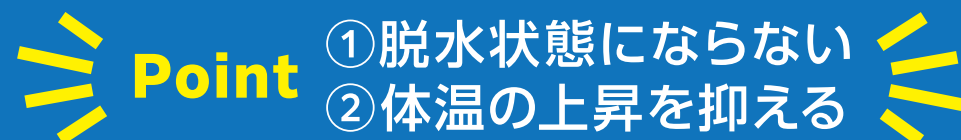




熱中症の予防方法を知ろう！

熱中症は、気温や湿度などの環境条件のほかに、体調や暑さに対する慣れなども影響して発症します。また屋外だけでなく屋内でも発症の危険があります。



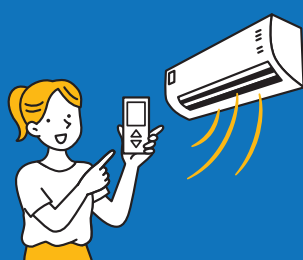
- ①脱水状態にならない
- ②体温の上昇を抑える

まずは“水分補給”

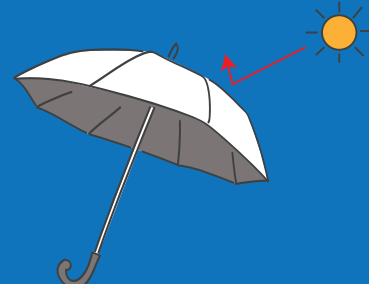
目安としては
1時間にコップ1杯
1日で1.2リットル



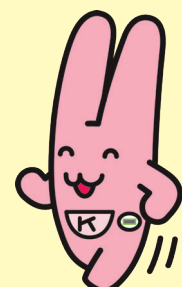
屋内では
室温が
28℃以上で
エアコンを使用



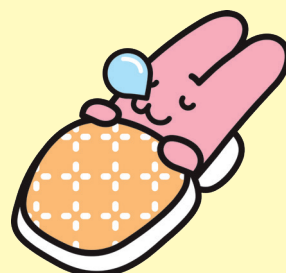
屋外では
日傘や
帽子を使用



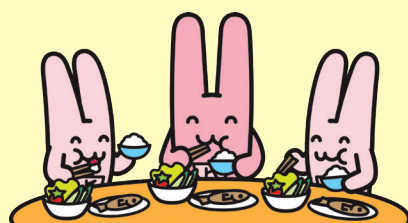
その他にも・・・日頃からの暑さに備えた体づくりと体調管理が大切です！



暑くなり始めの早い時期から、無理のない範囲で適度に運動し体を暑さに慣らしましょう



しっかり睡眠(休息)をとりましょう



栄養バランスのとれた食事をとりましょう
特に朝食は欠かさないこと

出かける前は、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは無理せず、自宅で休みましょう

こんな人は
特に注意が
必要です！

高齢の方は、体内の水分が不足しがちな上、のどの渇きや暑さに対する感覚が鈍くなります。



二日酔いや寝不足などの体調が悪い人も注意が必要です。



幼児は体温調節機能が十分発達していないことや、地面に近いので暑さの影響を受けやすくなります。
特にベビーカーは、高温になりやすいので、お子さんの様子をこまめに確認しましょう。



熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートを活用しよう！

国民に暑さへの「気づき」を呼びかけ熱中症予防行動を効果的に促すために、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に環境省・気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されます。また、気温が特に著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがある場合に、環境省から一段上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラート情報の取得方法

■広報形式

- ・天気予報(テレビ・ラジオ・インターネット)
- ・環境省「熱中症予防情報サイト」
- ・気象庁ウェブサイトにおける熱中症警戒アラートページ

■配信形式(無料)

- ・メールニュースかわさき
- ・環境省LINE 公式アカウント
- ・「熱中症警戒アラート」個人向けメール配信サービス
- ・暑さ指数予測値等の個人向け電子情報提供



情報の取得方法は自分が使いやすいものにしよう！

「メールニュースかわさき」登録方法

- 1 二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。
- 2 登録メールが返信されます。
- 3 URLをクリックしてページを開きます。
- 4 利用上の注意を読み、同意ボタンを押します。
- 5 配信カテゴリから「熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」を選択してください。
- 6 「登録」ボタンを押します。

こちらを読み取り、空メールを送信！

