

# 熱中症に注意しよう

## 外出時のポイント



- 外出時は、帽子をかぶりましょう。  
→直射日光を避けるだけでも、体温の上昇や疲労を軽減できます。
- 日中の外出は、時間を決めて短時間にしましょう。  
→朝・夕の涼しい時間を狙ってお出かけするといいですね。
- 高温多湿の所に長時間の滞在は控えましょう。  
→炎天下の車中、散歩ではアスファルトの照り返しの影響を大人より子どもの方が受けやすいです。大人よりも子どもの方が過酷な環境ですね。
- 室内外を問わず、定期的な水分摂取をしましょう。  
→こまめに水分をとることがポイントです！  
冷たいものを一度にたくさん摂取すると、かえって体調が悪くなることもありますので注意しましょう。



## 汗について

汗をかくと体内の熱も一緒に体外へ放出し、体温を下げてくれます。ですが湿度が高いと汗をかきにくく、熱を体外に放出できないため、熱中症を起こしやすくなります。

本格的に暑くなる前に、今のうちから汗をかき経験をして、体が暑さに対応できるようにしていきましょう。

## 「暑さ指数」を知っていますか？

環境省より毎年暑くなる時期に、その日の気温や湿度などから暑さ指数を発表しています。天気予報でお知らせしている時期もあります。



地域や時間ごとの詳しい予報も発表されていて、暑さ指数をメールで知らせるサービスもありますので、便利なサービスを活用して暑い夏を乗り切りましょう！

【熱中症情報予防サイト2次元コード】

