熱中症予防のために気を付けること

**１．暑さを避ける**

**からだの蓄熱を避けるために**

**・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する**

**・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす**

[](https://www.bing.com/images/search?q=%e6%9a%91%e3%81%95%e3%82%92%e9%81%bf%e3%81%91%e3%82%8b+%e3%82%a4%e3%83%a9%e3%82%b9%e3%83%88&view=detailv2&&id=4CC71415348D23385C04D3BA67A628A828AB1FEB&selectedIndex=119&ccid=AUWSPqDI&simid=608015981149032263&thid=OIP.M0145923ea0c8c857db40c5430cadb1deo0)

**室内では**

**・扇風機やエアコンで温度調節を**

**・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用**

**・室温をこまめに確認**

**外出時には**

**・日傘や帽子の着用を**

**・日陰の利用、こまめな水分補給や休憩を**

**・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける**

★経口補水液の作り方★

**水1ℓに対して**

**塩小さじ1/2・砂糖大さじ4.5を入れてよくかき混ぜる。**

○さっぱりさせたい場合は、レモンやグレープフルーツを絞って。

○水の代わりに半分ジュースを入れても作れます。

※塩や砂糖が入っているため、高血圧や糖尿病の方は水やお茶で水分補給をしてください。

**室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。**

**2．こまめに水分を補給する**



≪ご注意≫　1．暑さの感じ方は、人によって異なります。体調の変化に気を付けましょう。

　　　　　　2．高齢者やこどもは暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です

　　　　　　3．節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください