

熱中症は

とにかく予防が大事なんやって



室内でも熱中症に
気をつけなあかんで。

こまめに水分
補給してな。



© 2014 大阪府もずやん

熱中症予防のポイント

暑さを避けよう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



室内では エアコン等の活用を!

- ・エアコンや、すだれ、カーテン等を活用し、室内でも熱中症への備えを

熱中症は室内でも
発生しています!



のどが渴いていなくても こまめに水分補給を!

- ・1日あたり1.2L(リットル)を目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに!

1時間ごとにコップ一杯!
入浴前後や起床後もまず
水分補給を!

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理を!

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境でややきついと感ずる強度で毎日30分程度)
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



高齢の方は、特にご注意を

1 体内の水分が不足しがち

・高齢の方は、若年者より体内の水分量が少なくなっています。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

・暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

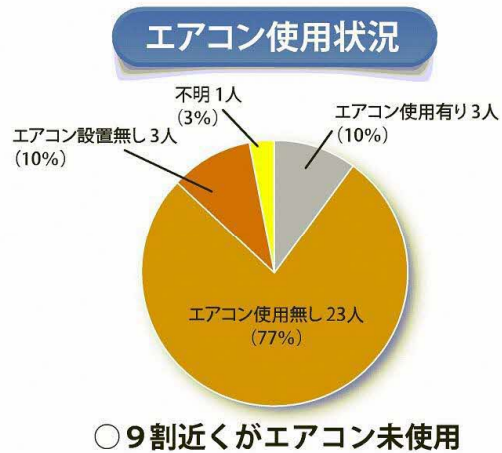
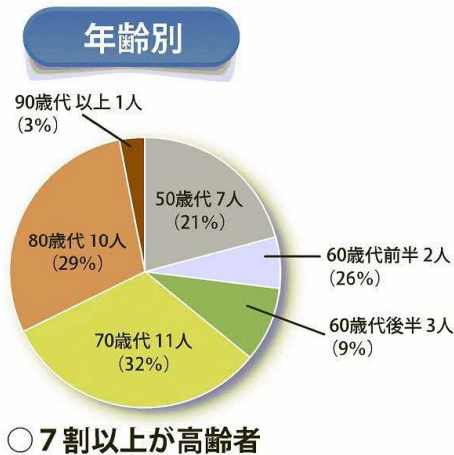
3 暑さに対する体の調節機能が低下します

・体に熱がたまりやすくなっています。



「こまめな水分補給」や「エアコン等の活用」など熱中症予防の徹底を。
「部屋の温度を確認」することも忘れずに。

熱中症による死亡者の状況 (大阪市 令和3年夏) ※死亡者の内訳
出典: 大阪府監察医事務所



高齢者、子どもなど、熱中症になるリスクが高い方には、周囲の人が声かけしてや。注意を促して、熱中症の発症を防ぐんやで!



© 2014 大阪府もぐやん

暑さ対策に! 熱まじ

めっちゃ気持ちいい

貼るだけで
ひんや~り
気持ちいい~

暑い時は、濡れタオルを
あてたり、保冷剤をあて
たりするのもいいよ!

でも、気温が高すぎる時は
無理せず涼しいところで
休むようにしてね!

小林製薬

