

# ご家庭でも熱中症に気をつけましょう

(環境省・厚生労働省作成「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」より引用)

## 暑さを避けましょう

- ・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



のどが渴いていなくても

## こまめに水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・入浴前後や起床後も
- まず水分補給を



ペットボトル 500ml 2.5本  
コップ 約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

### 注意

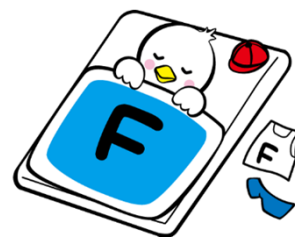
一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、熱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」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに!



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症に関する詳しい情報 : <https://www.wbgt.env.go.jp/>

