



今から始める熱中症予防

◎特に高齢者は注意！！



体内の水分が不足しがち

体内の水分量:50%

身体の老廃物排出のためにたくさんの尿が必要



暑さの感覚機能低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍い



暑さに対する体の調節機能が低下

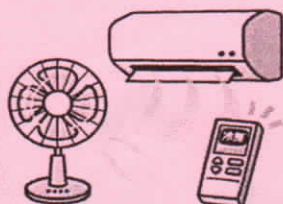
体に熱が溜まりやすい

重要! 熱中症予防のポイント

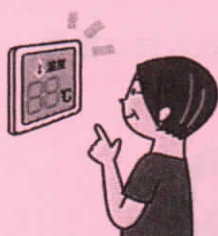
☐ 予防法ができているかをチェックしましょう

外出時は、飲み物を持ち歩きましょう

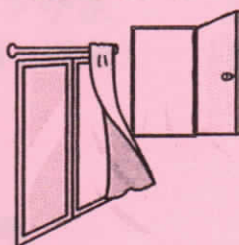
- ☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



- ☐ 部屋の温度を
測っている



- ☐ 部屋の風通しを
良くしている



- ☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



- ☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



- ☐ 暑い時は
無理をしない



- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 涼しい場所・
施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶



友達追加はこちら