



熱中症にご用心!

梅雨明け後、体にこたえる蒸し暑さが続いています。
日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう。

- 1 「気温と湿度を」いつも気にしましょう
いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。
- 2 「室内を」涼しくしましょう
扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。
- 3 「衣服を」工夫しましょう
衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。
- 4 「日差しを」よけましょう
ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日影をを選んで歩いたり、日影で活動したりするようにしましょう。
- 5 「冷却グッズを」身につけましょう
冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。
毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

地域で、お年寄りへの声かけを!