



## 注意 熱中症の季節です！

毎年、6月ごろから熱中症になる人が増え始め、およそ半数が高齢者です。マスクをしていると、さらに危険が高まるため、十分注意が必要です！！



高温・多湿の中でのマスク着用は体に負担がかかります。

「屋外」で「十分な距離」を確保できる場合はマスクを**外しましょう**

出典：厚生労働省ホームページ



## ～基本の対策も忘れずに～

### 水分補給のポイント



のどが渴く前に水分補給

- ①1回にコップ1杯(150～200ml)程度
- ②通常は1時間おき、運動時は10～20分おき
- ③冷たすぎない水を(38℃以上の高熱時は除く)

### エアコン使用時のポイント



エアコンを上手に使用

- ①エアコンの設定温度の目安は28℃
- ②湿度50～60%目安
- ③扇風機を併用すると部屋の冷気が循環し、温度のムラ防止になります

### 帽子使用時のポイント

- ①通気性の良い素材
- ②大きなつば付きの帽子

### 日傘使用時のポイント

- ①遮光率99%以上
- ②遮熱効果のある日傘



帽子や日傘などで暑さ対策を

### 体力づくりのポイント



適度な運動で体力づくり

- ①暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ②水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ③「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

