

2022 年 7 月 6 日 熱中症について

梅雨も明け厳しい暑さが続いてますが、熱中症対策はできていますか？

熱中症とは、気温や湿度が高い環境によって、体温調節のはたらきに異常が起こるとなります。そのため、熱中症は真夏だけでなく 6 月下旬から危険度が増してきます。また、熱中症は予防ができるので以下の方法でしっかり予防できるようにしましょう。

- こまめな水分補給をする
- 外遊びをする場合は、日差しが強い正午から午後 3 時をなるべく避けるようにする
- 適切にエアコンを活用する
- 普段から適度に運動をして汗をかく
- 暑さ指数を確認する など

※暑さ指数は環境省『熱中症予防情報サイト』で確認できます。

