

熱中症の予防と対策をしよう



屋外で人と2 m以上離れているときは

マスクを外しましょう

マスクを着けると体から熱が逃げにくくなるほか、脱水状態に気づけなくなるなど、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離があるときはマスクを外しましょう。

のどが渴いていなくても

こまめな水分と塩分補給を

1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう。1日1.2 Lが目安です。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



部屋の中でも熱中症になる危険が

エアコンや扇風機を使いましょう

高齢者や持病のある人は暑さで少しずつ体力がなくなり、部屋の中でも熱中症になることがあります。暑い夏はエアコンや扇風機などを上手に活用してください。エアコン使用中はこまめに換気しましょう。

外では日傘や帽子を使って

暑さを避けましょう

涼しい服装を心掛け、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。少しでも体調が悪くったら、涼しい場所に移動してください。室内に入ることが難しいときは、日かげなどで休みましょう。



LINE

岡垣町の役立つ情報を LINE でお届け
LINE の「公式アカウント検索」で「岡垣町」を検索または「QRコード」で友だち登録しよう



町公式 Facebook

<https://www.facebook.com/okagakimachi>

