

# 熱中症リスクの軽減



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



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

・1日あたり  
1.2L(はら)を目安に



コップ  
約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



水分補給は  
忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

柏市シルバー人材センターでは熱中症見舞金制度に加入しており、「熱中症」と診断されますと保険の適用が可能です。

熱中症となり、病院にいかれた場合は、シルバー人材センターまでご連絡をお願いします。

公益社団法人柏市シルバー人材センター

電話番号 04-7166-6681 FAX:04-7163-4150 メール: kashiwa@sjc.ne.jp

