

熱中症にご注意ください

暑さが厳しい時期に気を付けなければいけない熱中症。熱中症は屋外だけではなく、屋内にいてもかかる場合があります。特に高齢者や子どもは注意が必要です。熱中症対策としてできることを4つ紹介しますので参考にしてみてください。

① こまめに水分補給

こまめに水分を摂取することが熱中症対策としてとても有効です。一度に大量の水分を摂るより、10分おきにこまめに水分を摂取するほうが良いでしょう。

② 暑さを避ける

暑さを避けることで熱中症を防ぐことにつながります。具体的には室内ではエアコンや扇風機を使用する、屋外では日傘や帽子を着用するといった方法があります。



③ こまめに休憩

少しでも具合が悪くなった場合には早めの対処が大切です。屋外にいるときは無理をせずこまめに日陰等の涼しい場所で休憩し、水分や塩分をしっかり補給しましょう。

世田谷区社協キャラクター

ココロ



④ 適宜マスクをはずす

新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用が求められています。しかし、気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意です。屋外で人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクを外しましょう。また、マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。