

熱中症対策していますか？

STOP熱中症！！



体調を整える

疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと体温調整しよう。

こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメだ。

年齢も考慮に入れて

体力が衰えはじめた40～50代は、熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切だ。

