

熱中症  
予防

## 3つの基本対策

毎年暑くなる時期に多くの方がかかる熱中症。

2025年は **10万人以上** の方が病院に搬送されており、特に注意が必要です。

▼ **基本対策のポイントを確認し、熱中症を予防しましょう!** ▼

## 1. こまめな水分補給・塩分補給

▼水分補給に適さない飲み物▼

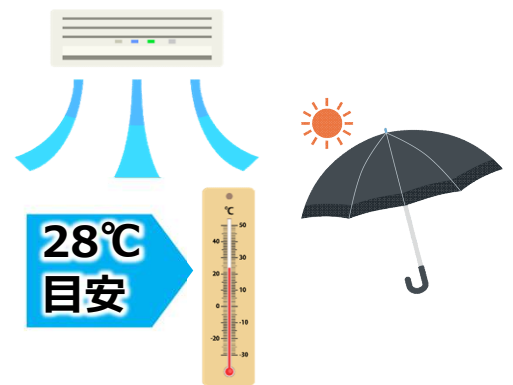
- ① のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる。
- ② 1回あたり、**コップ1杯程度 (約200ml)** を目安に水分をとる。
- ③ 汗を多くかいたときは、塩あめ・スポーツドリンクなどで塩分をとる。



利尿作用あり

## 2. 暑さを避ける

- ① 屋内では **室温28℃を上回らない** よう、エアコンの設定温度を調節する。
- ② 屋外では直射日光を極力避け、図書館などのクールスポット (一時的に涼める場所) を利用する。
- ③ 通気性・吸湿性のある素材 (麻・綿・ナイロンなど) の服、帽子・日傘を活用する。



## 3. 体調管理を心がける

- ① 十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がける。
- ② 下痢 (げり) や発熱など、体調がすぐれないときは無理せずに休む。



睡眠・食事・運動をもっと知りたい方はコチラから



**3つのポイントを心がけ、熱中症を予防しましょう!**

★今月の安全衛生川柳 ~ 汗を多くかいたときは水分だけでなく、塩分も忘れずにとりましょう!

塩アメと 水分取って 安全に (北大阪支店 スタッフさんの作品)