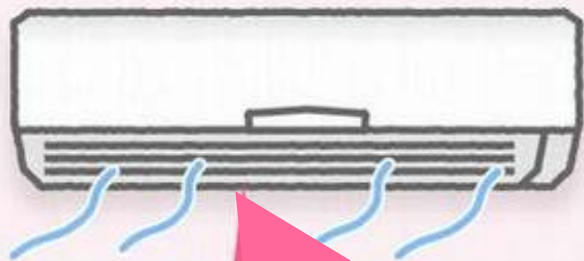


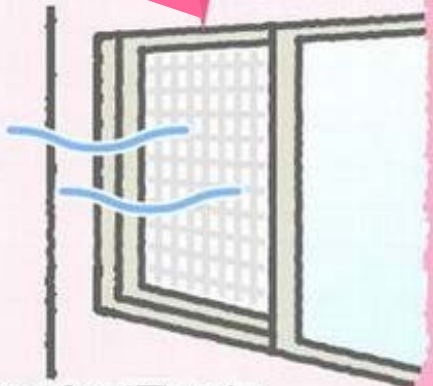
梅雨時は20度台でも要注意

室内でも注意を!



暑いときはあまり我慢せずクーラーを

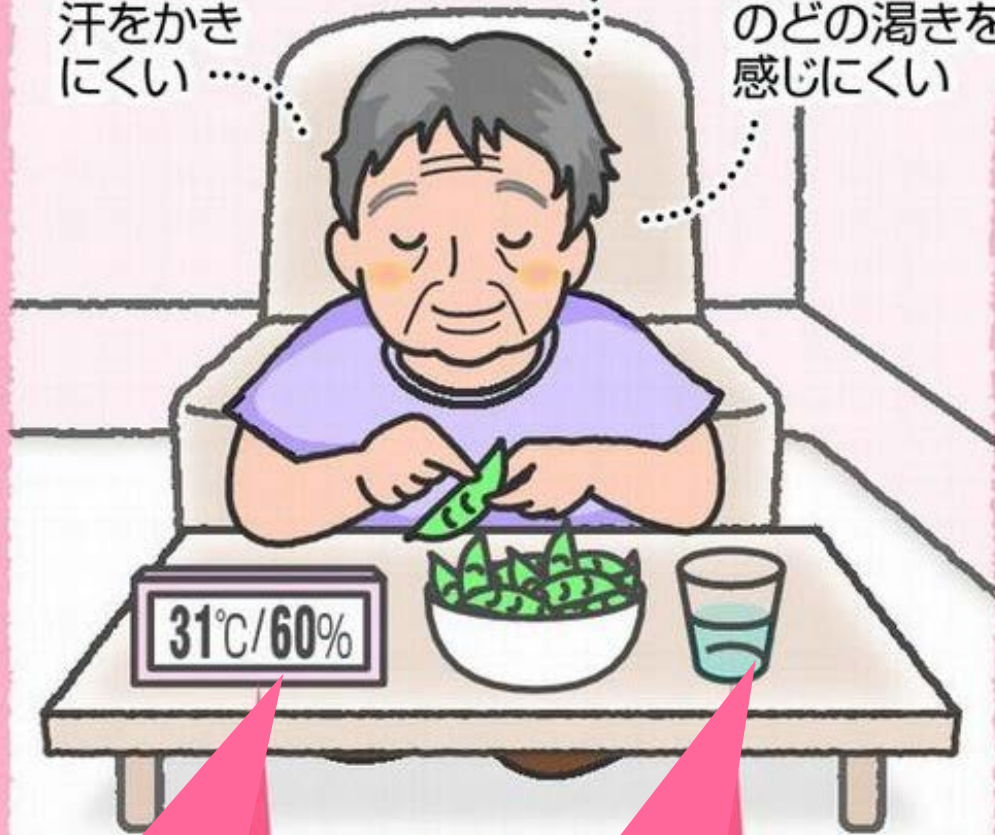
締め切らず通気をよくする



暑さを感じにくい

汗をかきにくい...

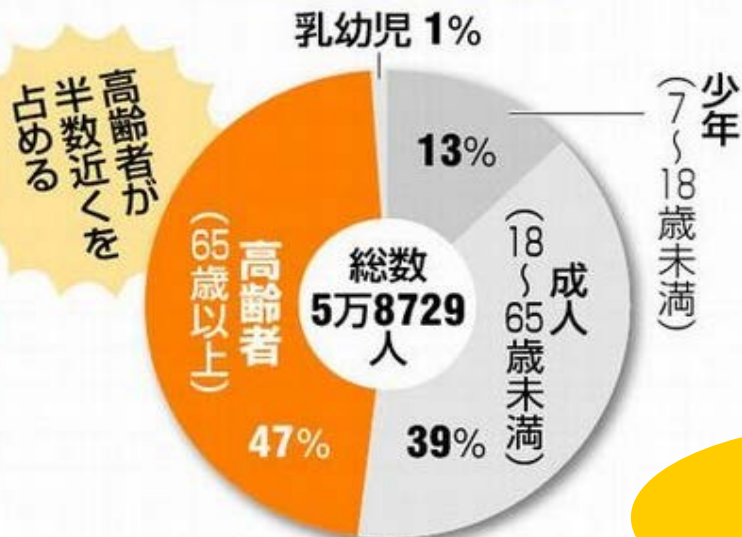
のどの渴きを感じにくい



目につきやすいところに温度計、湿度計を置く

こまめに水分補給 (日中はコップ半分を1時間に1回程度)

年齢別の熱中症の救急搬送状況



2013年6~9月、総務省消防庁調べ

暑さに慣れよう!

運動の前後に水分補給



運動後のコップ1杯の牛乳は効果的

通気性のよい服

徐々に体を暑さに順応させると血液量や汗の量が増加



体温調節機能が改善

朝の涼しい時間帯にウォーキングなどの軽い運動から始める