

熱中症予防4カ条



1 エアコンを効果的に使いましょう



基本はつけっぱなしに！
節電よりも健康重視で

風量は「強」で

一気に下げた方が節電になります

「室内温度」を28度にするようにしましょう

試運転、フィルター掃除や

室外機の日除けで冷房効率を上げましょう



3 熱中症の予防には

十分に睡眠をとり、
こまめに水分補給しましょう

3食摂れていれば塩分不足は
起こりにくいです

スポーツドリンクは塩分・糖分の過剰摂取につながり、
過剰な塩分は血圧上昇・心負担を招きます

熱中症予防には、水や麦茶にしましょう



2 暑さを避ける工夫を



屋外で木陰の選択、日傘、保冷剤の利用

屋外ではマスクは必要ありません
(マスク使用は個人の判断になります)

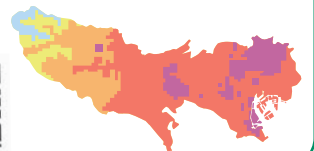
エアコン、遮熱カーテン、扇風機の利用

熱中症警戒アラートや

東京暑さマップ

も参考に

東京暑さマップ



4 もしも症状があらわれたら...

めまい、こむら返り、
大量発汗などは危険のサイン

悪化すると頭痛、嘔吐、集中力低下に

着衣を緩めて少しずつ水分補給し、
改善しなければ医療機関へ

自力で水も飲めない場合は救急車を



こんなときは
特に気をつけよう

体調が悪く、体力が低下しているときも熱中症になりやすい
ものです。前夜に深酒した人、朝食を抜いた人、風邪をひいて
いる人...無理をしないで体調を整えましょう。



国民の健康と医療の向上をめざす
東京保険医協会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-7 KDX新宿ビル4F

TEL03-5339-3601 FAX03-5339-3449 <https://www.hokeni.org/>



ご質問・ご相談は当院まで