

東六郷一丁目薬局 かわら版



今年も暑い季節がやってきました。
去年同様、コロナ禍での熱中症予防が必要となってきます。

そこで以下の点に注意しましょう！！

- ◎ **熱中症を防ぐため、マスクを外しましょう。**
屋外で人と2m以上離れているとき。
- ◎ **暑さを避けましょう。**
日陰など涼しい場所、涼しい服装
- ◎ **喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。**
1日あたり1.2リットル。塩分も取りましょう。
- ◎ **エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。**
扇風機や換気扇を併用する
- ◎ **暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう。**
適度な運動（散歩など）を毎日30分以上
(無理はしない)

本格的な暑さに突入する前に、エアコンがきちんと作動するか、
試運転して暑さに備えましょう。 <環境省 HP より>

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、
涼しい室内に移動してください。



熱中症による死亡者の
約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外
での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。