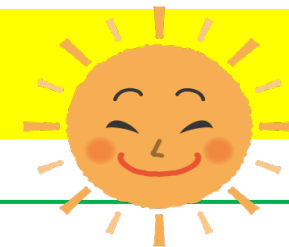


今夏は違う！熱中症対策 みんなで防ごう熱中症



暑さを避けよう

夏のエアコン使用时でも換気が必要になります。
空気の通り道を考えた効率の良い換気をし、快適に過ごす工夫をしましょう。
屋外では、日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘などを使いましょう。

エアコンの使用

- ・設定温度の目安は26度
- ・換気をしながらの使用
- ・こまめに温度調整



換気のポイント

- ・対角線上に窓を開ける
- ・換気扇や扇風機を使う
- ・10～15cm程度開ける



涼を楽しむ

- ・冷感素材の衣服や寝具
- ・トマト、キュウリなどの夏野菜を摂取する
- ・朝夕の打ち水



こまめな水分補給

マスク着用時は、のどの渇きを感じにくいので要注意！

ポイント

1日あたり1.2Lを目安に。1回200～250mlを1時間に2～4回に分けて飲む。
少し冷たい(5～15度)方が吸収率が良い。

飲むタイミング

- ・のどの渇きを感じる前
- ・入浴前後
- ・活動前後
- ・時間を決め定期的に飲む



飲み物の種類

- ・水や麦茶
- ・汗をかいた時は経口飲料水



逆効果なこと

- ・一度に多飲する
- ・カフェインを含むものやアルコール類



健康管理

日々の体温測定・健康チェックを忘れずに。
体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しよう。

熟睡感を得られる十分な睡眠と
栄養バランスの取れた三度の食事

夏バテの時は・・・

ビタミンB1：豚肉、大豆、ほうれん草、玄米
ミネラル：海藻類、牛乳、アボカド

体づくり

気温が上がり始める初夏から始めよう。
水分摂取を忘れずに、3密を避けて、運動しよう。

屋内

- ・ラジオ体操
- ・スクワット
- ・ストレッチ



屋外

- ・散歩
- ・ジョギング
- ・縄跳び



マスクの着脱

感染予防にマスクは有効。
気温・湿度の高い時は要注意！



ポイント

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合ははずしましょう。

着用するとき

- 例えば・・・
- ・電車やバスの中
 - ・大学内(講義中)
 - ・人と接するとき
 - ・会話をするとき

はずすとき

- 例えば・・・
- ・運動時
 - ・屋外で身体的距離を確保できるとき
 - ・マスク着用による気分不良時

周囲への気配り

熱中症では、ぼーっとしたり、体に力が入らなかったりし、判断力・注意力が低下しています。
本人は気づけないことも多いです。「おかしいなあ」と思ったら周囲の方から積極的に声をかけてください。