



熱中症は予防が大事！！



梅雨明けとなり、暑さが本番を迎えています。高知の日差しは厳しいです。
熱中症は、**屋内屋外問わず発症し、救急搬送・場合によっては死の危険があります。**



- ① 屋外で人との距離が十分取れている場合は**マスクを外す**
- ② 暑さを避ける・涼しい服装・涼しい場所へ移動
- ③ 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給。
大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。



上記基本的な対策に加えて、

★★暑さに備えた体作りと日頃から体調管理に努めましょう。★★

- ① **睡眠をしっかりとりましょう。**
睡眠不足は自律神経の働きが鈍り、体温コントロールが低下します。
- ② **過度の飲酒は避けましょう。**アルコール分解に、飲んだ以上の水分が使われて体内の水分が奪われます。
- ③ バランスの良い食事を心がけることはもちろん、**朝食をしっかり食べましょう。**
寝ている間にも約 500ml の水分が奪われています。
1 日の最初の朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことが大切です。
- ④ 緑茶・コーヒー等のカフェインは利尿作用があるので、熱中症予防目的の水分補給には不向きです。スポーツをする場合は特に経口補水液をお勧めします。
- ⑤ 体力作りは大事ですが、猛暑の中で無理に運動はしないでください。
熱中症警戒アラートや、暑さ指数を1つの目安にしてください。



下記リンクも参考にしてください。

- 環境省 熱中症予防情報サイトでは全国の暑さ指数の予測値・実測値が公開されています。
<https://www.wbgt.env.go.jp/>
- 環境省公式ラインで、熱中症警戒アラートや暑さ指数のお知らせを行っています。
https://www.wbgt.env.go.jp/line_notification.php/
- 厚生労働省ホームページに、熱中症予防のための情報・資料サイトがあります。
[熱中症が疑われる人を見かけたら？](#)
(<https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou.iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu.taisaku/happen.html>)