

早くも猛暑到来！熱中症に注意！

気象庁はこの先の夏(6月～8月)の天候の見通しについて発表。2024年の夏は2023年の記録と並び最も暑い夏となりましたが、今年2025年の夏も「猛暑」となる予想が発表されています。

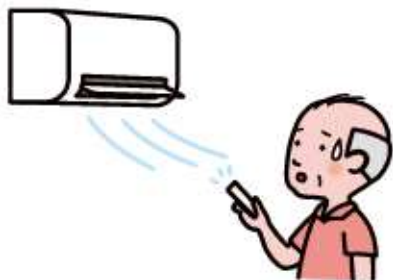
熱中症予防のために



暑さを避ける！

「熱中症警戒アラート」発表時には
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する！

出典：厚生労働省「熱中症予防のために」

室内でも、外出時でも、
のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分を補給
※高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、
暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が
必要です。

