

こまめに水分補給！ 熱中症予防しましょう

気温と湿度が上がり始めるこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため特に危険です。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。意識的に熱中症対策に取り組みましょう。

加齢による体の変化

体内の水分量が少なく脱水になりやすい

成人に比べ、高齢者の体内水分量は10%ほど少なくなります。

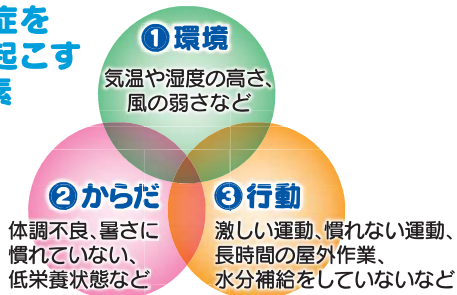
暑さやのどの渇きを感じにくい

加齢により暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

汗をかきにくく、熱が体にたまりやすい

体内水分量が減るため、汗をかく量も少なくなり、熱を体から放出しづらくなります。

熱中症を引き起こす3要素



熱中症予防のポイント

暑さを避ける

日陰を選んだり日傘や帽子などを活用しましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



こまめに水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1日1.2Lが目標です。一緒に塩分もとりましょう。

室内環境を整える

エアコンを上手く活用し、室温が上がりすぎないようにしましょう。窓とドアなど、2か所以上開けて風が通るようにこまめに換気をしましょう。



日頃から体調を整える

普段から「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

6 2024 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

7 2024 JULY

日	月	火	水	木	金	土
	1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交
7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交
14 運・食・交	15 海の日 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交
21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交
28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交	31 運・食・交			