



2025年5月



熱中症の予防と対策

熱中症は条件次第でいつでもどこでも誰でもがかかる危険性があります。
正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

《熱中症》特に注意が必要な時期



5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

初夏や梅雨明け、夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が上昇するときは特に注意が必要です。無理せず徐々に体を慣らしましょう。
また、自分のいる環境を知ることと合わせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。



対策1

暑さに負けない体づくりを続けましょう

日常的に運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

水分をこまめにとりましょう



塩分をほどよくとりましょう



丈夫な体をつくりましょう

睡眠環境を快適に保ちましょう



対策2

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくなります。

衣服を工夫しましょう

温度と湿度をいつも気にしましょう



日差しをよけましょう



室内を涼しくしましょう



冷却グッズを身につけましょう



対策3

暑さから体を守る行動をとりましょう

水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。

熱中症指数を気にしましょう

※熱中症指数:熱中症計や、テレビ・Webなどで公開されています。



飲み物を持ち歩きましょう

休憩をこまめにとりましょう

～熱中症の予防を心がけ、これから迎える暑い夏を元気に乗り切りましょう!～

