

熱中症患者の およそ半数は 65歳以上の高齢者

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。高齢者は暑さやのどの渇きに対する感覚が弱くなるため、特に注意が必要です。

熱中症は重症化すると命に関わる危険性もありますが、きちんと対策すれば防ぐことができます。正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう。

のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう

無理な節電はせず適度に扇風機やエアコンを使いましょう



熱中症 予防



夜間も熱中症になります 水分をとりましょう

外出時は日傘や帽子で直射日光を避けましょう



水分と一緒に塩分・ミネラル補給も忘れずにしましょう



暑い時間帯、体調の悪い日は外出を控えましょう

