



熱中症にご注意！！



昨年、郡山市内では173件の熱中症による救急が発生しました。

熱中症は暑さのピークである7月、8月頃に多く発生しておりますが、気温の上昇が比較的穏やかな時季からも発生しております。いつでも、どこでも、だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

近年平均気温は上昇傾向にあり、今年も早い時期から気温が高くなることが予想されます。早めの熱中症対策を心掛け、今年の夏を乗り切りましょう！

熱中症の予防・対策

対策1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

- 水分をこまめにとろう
- 塩分をほどよくとろう
- 睡眠を快適に保とう
- 丈夫な体をつくろう



対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- 気温と湿度をいつも気にしよう
- 室内を涼しくしよう
- 熱や日差しから守ろう
- 冷却グッズを身につけよう



対策3 特に注意が必要な場面や場所で、暑さから身を守るアクションを

- 飲み物を持ち歩こう
- 休憩をこまめにとろう
- 熱中症指数を気にしよう

