



真夏だけじゃない！

春からの熱中症対策

熱中症といえば暑い夏に頻発するイメージ。
でも実は徐々に暑くなる **5～6月に発症するケース** も意外と多いのです。

気づきにくい水分不足

「のどが渴いたな」と思ったときには、
すでに体内ではかなりの水分が不足している状態。
のどが渴く前に**コップ1杯(150～200ml)**程度の飲料を
1日8回程度にわけてこまめに飲むことが大切です。

飴などでの
塩分補給も
大切！



熱中症は室内でも！

熱中症は日射病と違い、**室内でも起こり得るため**
カーテンを閉めて**直射日光を遮ったり**、
窓を開け**室内で風を循環させる**ことで室温を下げることをおすすめします。

襟元をゆるめる
など衣服での
工夫も！



リスクを高める湿度の上昇

春に一気に熱中症のリスクが高まる理由のひとつが
「**湿度の上昇**」です。湿度が高いと汗が皮膚から**蒸発せず**、
体内の熱を放出しにくくなり、熱中症の発症につながるのです。

エアコンの
ドライ機能や
除湿機を活用

