



熱中症

にならないための 対策をご紹介します!

ココがポイント
POINT

しよねつじゅんか

暑熱順化

だんだん身体を暑さに
順応させること。
(2週間程度かかります。)

日々の生活でも使える熱中症対策をご紹介します。
徐々に暑さに慣れるよう、以下のポイントを意識しましょう!

※注意：体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

毎日外出し、 身体を慣らす

最初は15分から始め、
徐々に増やしていき
ましょう。



ウォーキングなどで 軽く汗をかく

毎日30分程度、2週間続けましょう。
仕事帰りに一駅分歩いたり、階段を
使用することもおすすめです。



お風呂で 汗をかく

入浴前後に十分な水分を補給し、40℃の湯船に
10～15分浸かりましょう。
半身浴やサウナで汗をかくのもいいでしょう。



熱中症リスクを減らす方法

暑さに耐えられると
思っても、なるべく
涼しい場所へ



3食きちんと
食べる



のどが渴いていな
くても水を飲む

経口補水液の作り方

水500ml 塩1.5g 砂糖20g



★熱中症対策を早めに行い、夏の暑さを健康に乗り越えましょう★

問合せ先：名取市保健センター 022-382-2456