



# 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