

① 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

② 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

③ 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

④ 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

⑤ 「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。
衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

⑥ 「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

⑦ 「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。
毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。
ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。