

熱中症にご注意を！

今年の夏(7～9月)の気温は、記録的だった昨年に比べるとやや低いものの、全国的に平年よりは高くなる見込みです。特に、7月末～8月前半にかけて暑さのピークとなることが予想されます。「ダブル高気圧」が発生した場合は35℃を超える猛暑日が継続し、地域によっては40℃前後に達する「酷暑」となるため厳重な警戒が必要です。

【熱中症の症状】

- ・ 暑い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れる状態です！
- ・ 症状にめまい、汗が多い、吐き気、頭痛などが含まれます！
- ・ 軽いものから重いものまで、体調が崩れることがあります！

【予防と対策】

●日傘や帽子の着用

- ・ 直射日光を避けるために、外出時は日傘や帽子を使用しましょう！

●こまめな休憩

- ・ 日陰を利用し、定期的に休憩を取ることが重要です！

●水分補給

- ・ のどが渴いていなくても、こまめに水分を摂取し、特に塩分を含む飲料を選ぶと良いです！

●適度な運動と食事

- ・ 暑さに負けない体作りのために、日常的に運動し、バランスの取れた食事を心がけましょう！

●症状の認識

- ・ 熱中症の症状を知り、異常を感じたらすぐに対処することが大切です！

2025年7月