

県民の皆さまへのメッセージ

～本格的に暑くなる前の熱中症対策(4/17熱中症警戒宣言発表)～

例年以上に急激に暑くなる状況があり、5月8日現在3例の熱中症の重症事例が報告されています。

この時期は、暑さに慣れていないため、あまり暑くなくても熱中症の危険が高まります。

特に、屋外での活動は一人だけの活動を避けたり声をかけあって、熱中症に十分に注意しましょう。

【準備のポイント】

1.「体」から備える(暑熱順化)

- 暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります
- 運動や入浴などで汗をかく練習をしましょう

2.「行動」から備える(習慣化と事前準備)

- ◆ 気温や湿度の確認を習慣化しましょう
- ◆ 活動前後は水分補給、大量の汗をかいたら塩分補給を習慣化しましょう
- ◆ エアコンの点検や試運転を行いましょう(暖房から冷房への設定変更)
- ◆ 夏服の準備をしましょう(通気・吸湿性のよいもの、脱ぎ着しやすいもの)
- ◆ 休憩場所の確保や暑さ対策の準備をしましょう(帽子、日傘、すだれ等)