



活き活き健康通信



熱中症は **予 防** が大切！！

熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症予防のためにかかせない情報とは・・・



『高温注意情報』

・高温注意情報は、最高気温がおおむね35度以上になることが予想される場合に、テレビやラジオの天気予報、気象庁ウェブサイトなどで熱中症の注意を呼びかけています。

『暑さ指数』

・暑さ指数とは、日常生活に関して『危険』『嚴重警戒』『警戒』『注意』『ほぼ安全』の5段階で熱中症へのかかりやすさを示しており、環境省熱中症予防情報サイトにおいて情報提供をおこなっています。



小さな子どもや高齢者、病気の方は特に熱中症になりやすく重症になると死に至る恐れもあります。

これらの情報を活用し、**熱中症対策を十分行いましょう！**

熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう♪

