



## 熱中症を防ごう！ それぞれの場所に応じた対策とは？

**!** この場所ではこの対応で、暑さを避けよう **!**

### 室内

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ WBGT値※も参考に

### 屋外

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

※ WBGT値:気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数 運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

## その他にも、こまめな水分補給・からだの蓄熱を避けることも大切です！

- ・ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどの補給をする
- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**注意**

### マスク熱中症にご用心

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう

※マスクを必要としない状況下であっても、いざという時のために、マスクは常に携帯しておくことをおすすめします。



## 熱中症予防には、日頃の健康管理と暑さに備えたからだづくりも大切です

### からだづくりをサポート！『QUPiO Plus(クピオプラス)』の基本機能

- 体重や血圧、歩数や起床時刻など9項目の記録を登録できる
- 記録した数値をグラフで確認できる
- 健康づくりに役立つ記事を閲覧できる
- 生活習慣から、あなただけのマイルールを作成できる

# 東京電力健康保険組合