

# 暑さ対策できていますか？熱中症に気をつけましょう！

気温と湿度が上がり始めるこの時期は、身体が暑さに慣れていないために特に注意が必要です。  
正しく知って早めに対策を始めましょう！

## 熱中症予防のポイント

### こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

外出時は、飲み物を持ち歩きましょう。  
寝る前の水分補給も忘れずに。



### 外出時の工夫

できるだけ炎天下の外出は避けましょう。  
帽子や日傘を利用したり、日陰を選んだりしましょう。

### 室内環境の調整

エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。



### 日ごろからの体調管理

普段から「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、暑さに負けない身体づくりをしておきましょう。

## こんな人・日・場所に要注意！

### こんな人は特に注意

- ・高齢者
- ・乳幼児
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体調の悪い人
- ・運動不足・睡眠不足

救急搬送者の過半数が  
65歳以上の高齢者

### こんな日は注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・梅雨明け後7～8月が最も多い



### 熱中症の発生場所

- ・屋外だけでなく室内でも要注意！

約4割が  
室内で発生

6 2026  
JUNE

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交						
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交						
21	22	23	24	25	26	27
運・食・交						
28	29	30				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

7 2026  
JULY

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20 海の日	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	