

熱中症にならない為には、 室内でのクーラーを上手に活用しよう！

暑くなってしまった部屋に1番効果があるのは、やっぱりクーラー！

というのも、
屋内で熱中症により亡くなられた方の
90.3%はクーラーを使用していなかったとのことです。

熱中症にならないために室内の温度や湿度をチェック！

そもそも、室内の温度や湿度はどのくらいが適切な
のかをご存知ですか？

部屋の温度で快適に過ごせるのは、

夏の部屋の温度は、25～27度

夏の部屋の湿度は、50～60%

くらいが快適に過ごせるバランスみたいです。

夏はいくら部屋を涼しくしても、
湿度が60%以上になってしまうと、あまり涼しく感
じないようです。

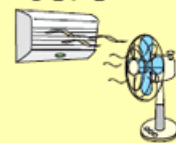
また、扇風機とあわせて使うことで部屋の中の空気
が循環し、
効率よく部屋を涼しくすることができます。

休息をしっかり取ることも大切です。

高齢者の熱中症予防 チェックリスト

熱中症の予防法はできていますか？

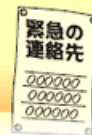
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やしている



- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



体調を整えて、夏を楽しもう！