

暑くなる前に熱中症に備えよう！

日頃から
運動や入浴などで
汗をかいてからだを
暑さになれさせよう!!

 ZERO
CARBON
HOKKAIDO
KURIYAMA



熱中症予防
声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～
since2011



栗山町
Kuriyama Town

環境生活課ゼロカーボン推進グループ



熱中症予防 声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～ since2011



暑くなり始めの今から、本格的な暑さに向けて
体を慣らす**暑熱順化**が重要です。

暑熱順化とは、熱中症の予防を目的として、暑い環境に体を慣れさせることです。

本格的な暑さの前から徐々に体を暑さに慣れさせることで、
暑熱環境にさらされても熱中症になりにくい体を作ることができます。

暑熱順化には、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することが効果的です。
運動開始数日後から少しずつ効果が表れ始め、2週間程度で完成すると言われています。

じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、
少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていくことで、
夏の暑さに負けない準備を整えていきましょう。



飲み物を持ち歩こう

熱中症予防 声かけプロジェクト



栄養をとろう

熱中症予防 声かけプロジェクト



声をかけ合おう

熱中症予防 声かけプロジェクト



休息をとろう

熱中症予防 声かけプロジェクト



温度に気をくばろう

熱中症予防 声かけプロジェクト



熱中症を予防する5つの声かけ

- 広げよう、熱中症予防声かけの輪 -

あなたの街の暑さ指数(WBGT)を
チェックしよう!

ココから
チェック ▶



ひと涼み
hitosuzumi.jp

21~25未満

注意

25~28未満

警戒

28~31未満

厳重警戒

31以上

危険

暑さ指数(WBGT)とは熱中症予防のための指標です。

熱中症特別警戒アラート 熱中症警戒アラート

特に危険な暑さとして、暑さ指数(WBGT)の予測値が
35以上の場合:熱中症特別警戒アラート
33以上の場合:熱中症警戒アラートが発表されます。
アラートが発表されたときには、
自分だけでなく、周りの人の命も守るよう声かけをして、
普段以上に予防のための行動を実践しましょう。

熱中症警戒アラートについてはコチラから確認できます。
<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

