

熱中症対策チェックシート

～熱中症にならない・させないために～

エアコンをつけていますか？

遮光カーテンやすだれをつけ、扇風機や換気扇を併用し、就寝時はタイマーなどを活用して、エアコンを効率的に使いましょう！

水分をとっていますか？

室内でも、屋外でも、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を補給しましょう！1日あたり1. 2Lを目安に！

暑い日の外出は控えていますか？

天気の良い日の外出はできるだけ控えましょう。どうしても外出する場合は、涼しい服装、日傘や帽子を着用しましょう。

マスクは外していますか？

屋外で人との距離（2m以上を目安）が確保できている時は、マスクを外しましょう。

日頃から体調管理をしていますか？

暑さに備え、栄養管理と、無理のない範囲での適度な運動をしましょう。