

報道関係各位

平成 27 年 9 月 3 日

～まだまだ安心できません！残暑にご用心～

これだけは守りたい、熱中症予防の二つの対策

暦の上の夏は過ぎても、急にまた厳しい暑さにもまれる日があり、まだまだ熱中症対策に気は抜けません。特に、暑さに対する感覚が鈍く、脱水を起こしやすくなっている高齢者や、体温調節機能が未熟な子供は、屋外だけでなく室内や車内でも、注意が必要です。高齢者と子供が熱中症で大事に至らないために、「これだけは守りたい、熱中症予防の二つの対策」を政府広報オンラインよりお伝えします。



<関連リンク>

インターネットテレビ 「暑い夏を乗り切るために 熱中症は予防が大切！！」

URL : <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg9885.html>

環境省／熱中症予防情報サイト

URL : <http://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症対策①「水分をとる」

－高齢者向けのポイント

- ・喉が渴いていなくても、意識してこまめに水分をとる。
- ・睡眠時など汗を多くかく時は、汗で失われる塩分もスポーツドリンクなどで補給する。

－お子さん向けのポイント

- ・乳児は身体の不調を訴えられないため、大人が常に身守り水分量を把握する。
- ・スポーツ時には、子供がいつでも給水できるよう用意しておく。

熱中症対策②「暑さを避ける」

－高齢者向けのポイント

- ・部屋の中でも我慢せず、エアコンや扇風機を上手に活用する。
- ・外に出るときは風通しの良い服装を。さらに日傘や帽子で直射日光を避ける。

ーお子さん向けのポイント

- ・外出する際は、大人が常に目配りを。短時間でも絶対に車に置き去りにしない。
- ・炎天下でのトレーニングの際、監督を務める方は暑さ指数をチェック。

◎日々の温度と危険度のチェックは、環境省の「熱中症予防情報サイト」の「暑さ指数（WBGT）」で！

<スマートフォンの方はこちら> URL : <http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

<携帯電話の方はこちら> URL : <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

「政府広報オンライン」～国の行政情報に関するポータルサイト

内閣府政府広報室では、ポータルサイト「政府広報オンライン」や各種ソーシャルメディアを活用して、さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介しています。ぜひご覧下さい。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online

政府広報オンライン

検索



政府広報アプリと電子書籍

政府広報オンラインでは、スマートフォンやタブレット端末向けに「政府広報アプリ」と、そのアプリで読める電子書籍を無料で提供しています。電子書籍では、政府広報オンラインのコンテンツから、防災・減災など、暮らしにかかわりの深いものや生活に役立つ記事・動画などをピックアップして公開していきます。アプリと電子書籍のダウンロードはこちらから。



▼政府広報アプリ

<http://www.gov-online.go.jp/pr/media/app/index.html>

本件に関するお問合せ
内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)