

## 今年も猛暑予想！熱中症に注意！

気象庁は、この先の夏(6月～8月)の天候の見通しについて発表。2024年の夏は、2023年の記録と並び最も暑い夏となりましたが、今年2025年の夏も「猛暑」となる予想が発表されています。

### こまめに水分を補給する！



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給  
※高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

### 【安全管理委員からの一言】

#### 西 委員長

熱中症は、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が熱さに慣れていないのに気温が急上昇するときは、特に要注意です。水分補給が大切で無理せず、徐々に慣らすようにしましょう。

#### 吉野 副委員長

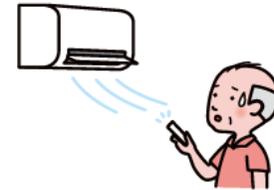
外での作業は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

## 熱中症予防のために

「熱中症警戒アラート」発表時には  
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### 暑さを避ける！

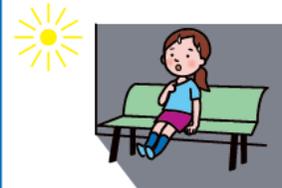
エアコン等で  
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



天気の良い日は  
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



出典：厚生労働省「熱中症予防のために」