

2025 年 6 月吉日

受講生の皆さん

認定NPO法人大阪府高齢者大学校

熱中症予防に関する留意点

【熱中症予防に関するお願い】

近年、従来使われていた「地球温暖化」という言葉から「**地球沸騰化**」と言われるほどの時代に入り、猛暑・酷暑の日が増えています。今年は6月に観測史上最短の梅雨明けとなり、猛暑日が続いています。既に昨年よりも早く、また数多く「熱中症警戒アラート」や「危険」が発表されています。この夏は昨年以上に要注意です。

特に高齢になると体温調節機能が低下し、熱中症のリスクが高まります。ご自身の体力や体調を過信せず、日頃から無理のない生活を心がけましょう。

【熱中症予防のために、以下の点に注意ください】

1. 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給や塩分補給をしましょう。
※水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液、塩分タブレットなどで適度な塩分補給も心がけましょう。
2. エアコンや扇風機を活用し、涼しい室内で過ごすようにしましょう。
※電気代を気にして使用を控える方も居られる話をニュースなどでよく耳にしますが、健康を第一に考えましょう。
3. 登下校や外出の際は涼しい服装を心がけ、帽子や日傘を使い、日差しを避けましょう。
※できるだけ日陰を歩き、外出は朝夕の涼しい時間帯を選びましょう。
4. 夜はしっかり睡眠をとり、日頃から体調管理を心がけましょう。
5. 少しでも「おかしいなあ」と思ったら、無理をせずに直ぐに休憩しましょう。
※症状が重い場合は、我慢せずに直ぐに医療機関を受診しましょう。
6. 「熱中症警戒アラート」が発表された場合は、不要不急の外出は控えましょう。
※登校が難しいと思ったら、無理をせずに自宅で待機しましょう。

【周囲への声かけもお願いします】

ご自身だけでなく、まわりの方にも「水分とってる?」「少し休もうか」といった一言や熱中症警戒アラートの情報交換が、熱中症予防に大きな助けとなります。みんなで安全にこの夏を乗り越えましょう。

【参考情報】

1. 下記サイトにアクセスしてください。

【環境省の熱中症予防情報サイト】

https://www.wbgt.env.go.jp/doc_trendcal.php

2. 各自メールアドレスに登録して下さい。

前日 18 日前後と当日 6 時前後に情報が取得できます。

PC・スマートフォンから



<https://plus.sugumail.com/usr/wbgt/home>

フィーチャーフォン（ガラケー）から



<https://m.sugumail.com/m/wbgt/home>

以上