

熱中症が増えています！

熱中症や脱水の症状があるという方が出ています。
東京都内における8月3日～16日までの熱中症搬送者は、高齢者1,345人でした。

また、熱中症による8月死亡者数は過去最多となり、60代以上が9割超を占めています。

マスクを着用しているとのどの渴きを感じられず、「水分は足りている」と錯覚する危険性があります。

暑さも和らいでいきますが、油断せず、しっかりと対策しましょう。

🌟令和2年度の熱中症予防行動🌟

- ①暑さを避ける
- ②適宜マスクをはずす
- ③こまめに水分補給する
- ④日頃から健康管理をし、暑さに備えた体づくりをする