

— 令和7年 7月号 —

オツと通信



暮らしの
かわら版

室内でも熱中症!?

日ごろの予防行動が重要です!



*熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がたまることで起こります。室内でも熱中症になる事例が報告されているので注意が必要です。

ひとこと 助言

- 暑さを感じなくても、室内の温度を確認し、エアコンや扇風機などを使って室内の温度を調節しましょう。また、すだれやカーテンなどを利用し、室温が上がりにくい環境を整えましょう。
- のどが渴いていなくても、起床時や就寝時、入浴の前後などあらかじめ時間を決めて、こまめに水分補給をしましょう。
- 通気性がよく吸湿・速乾性のある衣服を着用したり、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やすなど、日ごろから体に熱がこもらない工夫を取り入れましょう。

消費生活に関するさまざまな相談や苦情は

消費生活センター(03-5604-7055)にご相談ください。