



## のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を目安に水分補給。



500mL の  
ペットボトル 2.5 本分

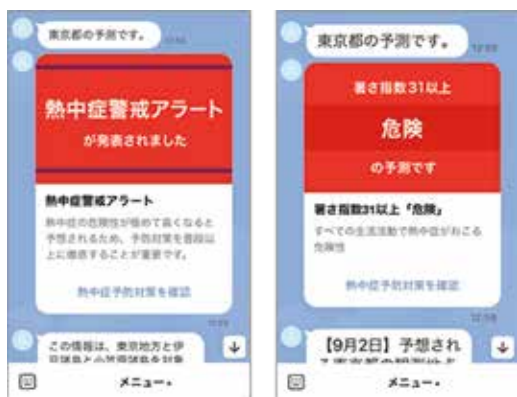
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。



- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



## 「熱中症警戒アラート」を活用しましょう



▲ LINEアプリによる通知(サンプル)

今年から気象庁と環境省は「熱中症警戒アラート」を全国で発表しています。「気温」「湿度」「輻射熱」をもとに、危険な暑さが予想される場合に、前日 17 時ごろと当日 5 時に、対象都道府県等に発表されます。

「熱中症警戒アラート」が発表されたら、外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。また、熱中症のリスクが高い高齢者やお子さんに声をかけ、十分注意してください。

LINE アプリ (公式アカウント「環境省」を友だち追加) も利用できます。メール配信サービス (無料) もあります。

## 梅雨～夏のウォーキング こんなことに気をつけて

**雨の日は無理をしない**

雨が降っていて気が乗らない日は、室内で体を動かしましょう。踏み台昇降や階段の上り下り、動画を見ながらヨガやエクササイズもおすすめです。

**のどが渴く前に水分補給**

夏場のウォーキングは必ず水の持参を。のどが渴いたら飲むのではなく、「10分に1回」など時間を決めて、積極的に水分補給して熱中症を防ぎましょう。

**マスクで息苦しさを感じたら休憩を**

マスクをしてウォーキングすると、十分な呼吸ができないことがあります。無理せず休憩を取り入れ、人から離れたところでマスクをはずしましょう。



日通ウォークラリーを開催中です。  
熱中症には十分気をつけて  
ウォーキングしてください!

