

☀️ 夏の熱中症対策チェックリスト（個人向け）



気づいたときにちょっと見返せる、身近なチェックリストです。
ご自宅や職場での掲示、家族・仲間との共有にもどうぞ！

✅ 基本のチェック項目

カテゴリ	チェック内容	✓
💧 水分・塩分補給	のどが渇く前にこまめに水を飲んでいる	<input type="checkbox"/>
	1日1.5~2Lを目安に水分を摂っている	<input type="checkbox"/>
	汗をかいたら塩分（スポーツドリンク・塩飴など）も補給している	<input type="checkbox"/>
👕 衣類と装備	通気性の良い服を選んでいる（麻・綿など）	<input type="checkbox"/>
	帽子・日傘・冷却グッズを活用している	<input type="checkbox"/>
☀️ 外出時の行動	外出はできるだけ朝・夕にしている	<input type="checkbox"/>
	直射日光を避け、日陰や屋内を選んでいる	<input type="checkbox"/>
🏠 屋内環境	エアコンと扇風機で室温を28℃以下に保っている	<input type="checkbox"/>
	遮光カーテンや断熱フィルムで部屋の温度上昇を防いでいる	<input type="checkbox"/>
🌙 夜間対策	寝る前に水分を摂っている	<input type="checkbox"/>
	就寝時にエアコンやタイマー設定を活用している	<input type="checkbox"/>
💬 体調管理	だるさ・頭痛・吐き気などの初期症状に注意している	<input type="checkbox"/>
	暑さに慣れるために、軽い運動など暑熱順化を意識している	<input type="checkbox"/>
	異変を感じたらすぐに休み、身体を冷却している	<input type="checkbox"/>

✨ 暮らしの中でできるちょっとした工夫

カテゴリ	チェック内容	✓
🍽️ 食事・栄養	夏野菜や果物など、水分の多い食材を意識して摂っている	<input type="checkbox"/>
	食欲が落ちた時も、冷たいメニューなどで栄養バランスを保っている	<input type="checkbox"/>
📰 情報収集	気温・湿度・暑さ指数（WBGT）をニュースやアプリで確認している	<input type="checkbox"/>
	熱中症警戒アラートなどの情報を参考にして行動を調整している	<input type="checkbox"/>
🧺 快適グッズ	保冷タオルや冷却スプレーなどのアイテムを日常的に活用している	<input type="checkbox"/>
	ポータブルファンや冷感インナーなどを使って涼しく過ごしている	<input type="checkbox"/>
👥 周囲との連携	家族や友人と、体調確認や気遣いの声掛けをしている	<input type="checkbox"/>
	一人暮らしの場合、連絡を取り合う相手がいて安心できている	<input type="checkbox"/>
📄 メンタル面	無理なく行動できるように、自分のペースと気分を大切にしている	<input type="checkbox"/>
	不安があった時は早めに医療機関や相談先にアクセスできるよう準備している	<input type="checkbox"/>
♻️ 冷却資源の工夫	冷凍食品を買った時にもらえる保冷剤を首元・脇などの冷却に活用している	<input type="checkbox"/>
	保冷剤を布に包んで、肌にやさしく使える工夫をしている	<input type="checkbox"/>
	外出時に保冷剤を携帯し、緊急時の冷却手段として備えている	<input type="checkbox"/>

💡 ちょっとした意識が、夏を快適に過ごす力になります。

「今日は水分、ちゃんと摂れているかな？」「首元、冷やしてみようかな」そんな気づきが熱中症予防の第一歩です。

🌬️ 風鈴の音色のように、気持ちだけでも。ずっと涼やかになりますように