



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

熱中症を予防しましょう



暑さの厳しい日が続ぎ、熱中症になりやすい季節になりました。熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことでさまざまな症状がでます。

○熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかき方に異常がある
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない など

○熱中症が起こりやすい条件

【環境】

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・エアコンがない など

【からだ】

- ・高齢者や乳幼児、肥満
- ・持病がある(糖尿病、心臓病など)
- ・体調不良 など

【行動】

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい など

これらの条件下で、体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなります。

「暑くなり始め」や「急に暑くなる日」、「熱帯夜の翌日」は特に注意が必要です。室内でも、閉め切った部屋や風通しが悪い場所では、熱中症の危険が高まります。

○熱中症予防・対策

- ・水分をこまめにとる
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も一緒に補給する
- ・睡眠をしっかりとる
- ・バランスのよい食事をする
- ・涼しい服装をする
- ・日陰を利用する
- ・屋外では帽子や日傘を使用する など

暑さに負けない丈夫な体づくりや服装で対策ができます。

熱中症は、だれでもどこでも条件次第でかかる危険性があります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけて行きましょう。

健康福祉課(管理栄養士)

読者アンケート

今月のプレゼント

- 菌やウイルスだけでなく暑さもシャットアウトマスクはガードしなければ! EX 涼感プラス
- 東京五輪陸上やり投小南選手のサイン色紙 2点セット 5名様



株染めQテクノロジーさんからプレゼント

アンケート

8/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 町内でお気に入りの場所やおすすめのお店を教えてください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。