

★熱中症予防のポイント★

7月号

ステップ1 暑さに負けないカラダを作ろう!

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。



●「水分」をこまめにとろう

“喉が渇く前に”こまめに水分をとりましょう。

また、水分の多い胡瓜やナスなどの夏野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

●「塩分」をほどよくとろう

毎日の食事を通してほどよく塩分を摂取しましょう。お勧めは1日1杯の味噌汁。スポーツや屋外作業などの時は、水分と共に塩分や糖分もしっかり補給しましょう。

●「快適な睡眠環境」を確保しよう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。良質な睡眠は、翌日の熱中症の予防に繋がります。

●「バランスの良い食事」を心掛けましょう

夏はつつい素麺などで済ませがちですが、主食・主菜・副菜・汁物などバランスの良い食事を心掛け、熱中症にかかりにくいカラダを作ることが大切です。

ステップ2 暑さから身を守る習慣と行動を!

自分のいる場所の**熱中症危険度**を常に気にする習慣を身につけることも大切です。また、外出時には水筒など**飲み物を持ち歩く**、**帽子**をかぶる、**日傘**をさすなど、日頃から対策を万全にしましょう。

熱中症警戒アラート
メール配信サービス



熱中症警戒アラートの情報をメールで配信するサービスがあります。

★熱中症予防のポイント★

7月号

ステップ1 暑さに負けないカラダを作ろう!

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。



●「水分」をこまめにとろう

“喉が渇く前に”こまめに水分をとりましょう。

また、水分の多い胡瓜やナスなどの夏野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

●「塩分」をほどよくとろう

毎日の食事を通してほどよく塩分を摂取しましょう。お勧めは1日1杯の味噌汁。スポーツや屋外作業などの時は、水分と共に塩分や糖分もしっかり補給しましょう。

●「快適な睡眠環境」を確保しよう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。良質な睡眠は、翌日の熱中症の予防に繋がります。

●「バランスの良い食事」を心掛けましょう

夏はつつい素麺などで済ませがちですが、主食・主菜・副菜・汁物などバランスの良い食事を心掛け、熱中症にかかりにくいカラダを作ることが大切です。

ステップ2 暑さから身を守る習慣と行動を!

自分のいる場所の**熱中症危険度**を常に気にする習慣を身につけることも大切です。また、外出時には水筒など**飲み物を持ち歩く**、**帽子**をかぶる、**日傘**をさすなど、日頃から対策を万全にしましょう。

熱中症警戒アラート
メール配信サービス



熱中症警戒アラートの情報をメールで配信するサービスがあります。