



7月号

熱中症から身を守ろう！

「いつでも・どこでも・だれでも」熱中症のリスクはあります！

「いつでも・どこでも・だれでも」条件次第で熱中症にかかる危険性があります。ですが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。8月の暑さのピークが来る前に、お家での習慣や食生活に少し気を配りながら、熱中症予防に繋がっていきましょう。

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。日頃からバランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとるようにしましょう。

●「水分」をこまめにとろう

喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。ポイントは“喉が渇く前に”少しずつ水分補給すること。ミネラルの多い麦茶や塩分や糖分を含むスポーツドリンクなどが効率的に水分を吸収できます。ただしスポーツドリンクは糖分も多いので、飲みすぎに注意すること。また、水分の多い胡瓜やナスなどの夏野菜を食事に取り入れたり、スイカ等の果物も水分補給に効果的です。



●「塩分」をほどよくとろう

塩分を摂りすぎる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を摂取しましょう。1日1杯の味噌汁（スープ等）をお勧めします。

スポーツや屋外作業などで大量の汗をかく場合は、水分だけでなく、タブレット等で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！

日々の生活の中の工夫や心がけて暑さから身を守りましょう。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。

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。特に炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、服装にも気を付け、しっかりと水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとることが重要です。

熱中症警戒アラート

メール配信サービスを活用してみよう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。



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。