

My name is
Suzutaro.

シロクマの涼太郎



回覧 熱中症予防

<町田市からのお願い>

~5つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切ろう!~



温度に気をくばろう

今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。



飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。



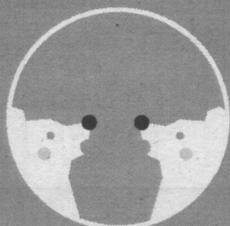
休息をとろう

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。



栄養をとろう

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。



声をかけ合おう

家族やご近所同士で、「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合しましょう。

●詳しくは各ホームページをご覧ください

町田市

「熱中症の予防と注意点」

町田市の熱中症予防イベントなど

<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/kenkoujyohou/nettyuusyou3.html>



環境省

「熱中症予防情報サイト」

暑さ指数(WBGT)をチェック!

<http://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症予防

声かけプロジェクト

全国の熱中症予防の取り組み

<http://www.hitosuzumi.jp/>



熱中症を予防して

発行：町田市保健所健康推進課 (☎ 042-724-4236)



具体的には、このような取組をしましょう!



温度に気をくばろう

天気や気温を知る
暑い日や暑い時間帯を意識しましょう。

日陰を選んで歩く
外を歩くときはできるだけ日陰を選び、身体に熱をためないように注意しましょう。

日差しを遮り、風は通す
すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、こまめに窓を開けて風通しをよくするなど快適に過ごせる環境づくりを、日頃から心がけましょう。

扇風機やエアコンを上手に使う
エアコンと扇風機との併用で効率的に冷気を循環させるなど、上手に使うコツを身につけましょう。

涼しい素材の服を着る
暑いときは、木綿や麻などの自然素材や、スポーツウエアなどに使われる吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がオススメです。

日傘や帽子を活用
日傘や帽子を持参し、後頭部を直射日光から守るようにしましょう。

Cool Biz クールビズ
襟元を緩めるだけでも通気性がよくなり、服の中の熱気も外に逃がします。

打ち水をする
夏の風物詩、打ち水。蒸発するときにまわりの熱を奪うので、温度上昇を抑えられます。

飲み物を持ち歩こう

こまめな水分補給
暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。こまめな水分補給を心がけましょう。

のどが渴く前に飲む
「出かける前のコップ一杯」を、夏の習慣にしましょう。

Na 塩分も一緒に補給
スポーツドリンクや塩分の含まれた飴などを携帯し、水分と一緒に塩分もしっかりと補給しましょう。

休息をとろう

涼しい場所で休息
屋外で暑さや疲れを感じたら、無理をせず、早めに涼しい場所に移動しましょう。

自分の体調を知ろう
体調が回復して、十分な食事や水分摂取ができるまでは、暑いところでの活動は控えましょう。

軽く汗をかく習慣づくり
体温調節を上手に行うためには、汗をかくことが大事。手軽に始められるウォーキングやストレッチなど、適度な汗をかく運動を習慣にしてみましょう。

ぐっすり眠れる環境づくり
通気性の良い寝具を使い、窓を開けて部屋の中に風の通り道を作るなど、心地よく眠れる環境づくりを心がけましょう。

栄養をとろう

Break Fast 朝食を抜かない
朝食を抜くことは、取るべき栄養分と水分が取れなかったということです。規則正しい食事も熱中症を防ぎます。

夏バテを甘く見ない
夏の暑さでエネルギーを消耗する分、食材選びや調理方法を工夫して、無理なく栄養補給をしましょう。

夏風邪・二日酔いの時も注意
体調不良のときは、体温調節機能が低下します。あまり気温が高くなくても、熱中症になってしまう危険があります。

声をかけ合おう

家庭内での気づかい
家庭の中で声をかけあい、お互いの様子を気づかうことが、熱中症の予防につながります。

職場での気づかい
お互いを気づかい、体調不良を言い出しやすい雰囲気をつくることも、大切です。

季節のあいさつでの気づかい
暑中見舞いやお中元など、季節のあいさつに、「熱中症にお気をつけ下さい」と、ひとこと添えてみて下さい。

ご近所での気づかい
近所に一人暮らしのお年寄りはいませんか? 「おせっかい」とも言える行動が、人の命を救うこともあるのです。

運動時での気づかい
チーム内や仲間同士で声をかけあい、体調に変化はないか、お互いに気づかいながら運動を楽しみましょう。