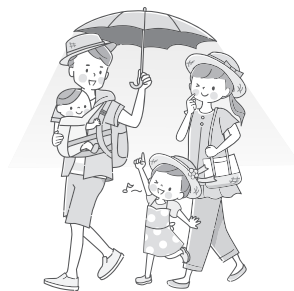


からだ と 向き合う

熱中症を予防しよう



熱中症は気温が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。
屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも熱中症になることがあり、めまいや吐き気、頭痛などさまざまな症状に加え、最悪の場合は死に至ることもあります。
熱中症を他人事と思わず自分事として、予防を心がけましょう。

熱中症予防のポイント

適切にエアコンなどを使う

扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させると、冷房効果が高まります。また、すだれやカーテンなどで室温が上がりにくい環境を整えたり、服装もクールビズを取り入れましょう。



のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給

目安は1日当たり1.2リットル（コップ約6杯）です。
※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。



日頃の健康管理

睡眠を十分にとり、バランスのよい食事を心がけましょう。
体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

見守り・声かけをする

高齢者、こども、持病のある方などに熱中症予防について声かけをしましょう。

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートをチェック

テレビやラジオ、気象庁や環境省のウェブサイトの情報をチェックし、熱中症警戒アラート発表時は「不要不急の外出を控える」「外での運動は原則中止や延期」など対策をしましょう。



※熱中症警戒アラートとは

危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気づき」を促し、熱中症への警戒を呼びかけるもので、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方および、当日早朝の1日2回、都道府県ごとに発表されます。

熱中症^{ピックアップ}特別警戒アラートについては、2ページ「今月のPick up」をご覧ください。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル



7月の強化項目
**代謝アップ！
『ラジオ体操』**



月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところとからだにちょっといい健康づくり

1日1回のラジオ体操で、日常生活では動かすことのない全身筋肉と関節を動かして代謝を上げましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145