

熱中症に注意 !!

保健だより

お問い合わせ先
総合保健福祉センター
保健師 ☎ 55-2151

～こんな時は注意が必要～

- *夏の暑い日差しの中で運動や作業をしている時
- *気温や湿度が高い室内で過ごしている時
- *急に気温が高くなった日
- *暑くなり始めなど体が暑さに慣れていない時（梅雨の合間、初夏）

室内でも熱中症
にかかります！

熱中症予防のポイント

① こまめに水分補給

- ・外出時、室内でも、喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給
- ・汗をたくさんかいた時には、水分だけでなく塩分も補給



～ORS（経口補水液）の作り方～



+



+

水 1ℓ

砂糖（茶さじ4杯）

塩（茶さじ半分）

～ORSの良い所～

- ・経口摂取という生理的な方法で水分・塩分補給できる
- ・点滴の器具や技術を必要としない
- ・家庭ですぐ出来る
- ・水やお茶よりも利尿が起こりにくく、夜間でも4時間ほどの睡眠が保てる

② 暑さを避ける

- ・室内では扇風機、エアコンを利用し温度調節（目安は28℃）
- ・外出時には日傘や帽子を着用し、直射日光を避ける
- ・できるだけ炎天下の時間帯は外出を避け、日陰を選んで移動、こまめな休息を心がける（炎天下での長時間の作業は避けましょう）

③ 涼しい服装

- ・通気性がよく、吸収・速乾性のある衣服を選ぶ（綿・麻）
- ・体を締め付けない、熱を逃がしやすい衣類を選ぶ

④ 暑さに負けない体力づくり

- ・食欲が落ちた時は、口当たりの良いものを選び、食事を欠かさないようにしましょう
- ・日頃から、ウォーキングなどで軽く汗をかく習慣をつくりましょう
- ・通気性の良い寝具の使用。エアコン、扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、しっかり睡眠をとりましょう



風呂あがり 夫はメジャーと にらめっこ（津野町健康づくり婦人会）