

殖蓮地区健康推進員だより

令和7年8月1日

熱中症を予防しましょう

熱中症は命にかかわる病気ですが、対策をとることで防ぐ事が出来ます。最近10月頃まで暑い日が続く等、長期間にわたり熱中症に気を付ける必要があります。家族みんなで熱中症についての知識と対処法を知り、自分の体調の変化に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

室内の工夫!

- ★ 扇風機やエアコンで温湿度調整
室温 28 度湿度 60%以下
- ★ カーテンやすだれで日差しを遮る
- ★ 風通しをよくする



外出時の工夫!

- ★ 冷却グッズを活用する
- ★ 日傘や帽子で直射日光を避ける
- ★ 日陰や室内でこまめに休憩をとる
- ★ 飲み物を持ち歩く



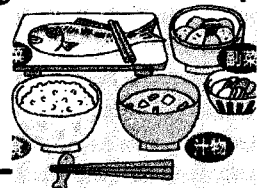
こまめな水分補給!

- ★ のどの渇きを感じる前に水分補給
1日の目安: 1.2L (コップ約6杯)
- ★ 汗をたくさんかいたときは、スポーツ
ドリンクや塩飴などで塩分も補給



暑さに負けない体づくり!

- ★ 日頃から適度な運動を習慣づける
- ★ 十分な睡眠や休憩をとる
- ★ バランスの良い食事をとる



※ 確認しよう! セルフチェック

- | | |
|---|---|
| ☐ 食欲はありますか | ☐ 水分、塩分の補給をしていますか |
| ☐ 夜更かしをしていませんか | ☐ 二日酔いをしていませんか |
| ☐ こまめに休憩をとっていますか | ☐ 体調は良いですか 発熱、下痢、
だるさはないでしょうか |

自力で水が飲めない、意識がない場合、
すぐに救急車 (119) を呼んで下さい。



(問い合わせ)

伊勢崎市保健センター

TEL

0270-27-6290

FAX

0270-27-6297