

▶「熱中症警戒アラート」も参考にしましょう！

「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想される日の前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表されます。

「暑さ指数」は、①気温②湿度③輻射熱の3つを取り入れた温度の指標で、3時間おきに更新されます。各種指標を活用して、積極的に熱中症の予防を行いましょう。



熱中症予防情報サイト

▶食中毒にもご注意を！

熱中症に注意が必要な日は、食中毒にも要注意です。

食中毒菌を「つけない（手洗い・食器などの清潔・肉魚の保存方法）」「ふやさない（冷蔵庫に入れる・ゴミはすぐ捨てる）」「やっつける（75℃で1分以上加熱・調理器具などをよく洗う）」の3つの視点で予防しましょう！



問健康推進課保健係

Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



きしだ
かなんちゃん

星野アイ（推しの子）



はせがわ
こうくん

チエンマン



Everyone's dispensary

みんなの保健室



熱中症に気をつけましょう！

8月に入り、気温の高い日が続くことが見込まれます。そこで気をつけたいのが熱中症です。

▶暑さを避けましょう

- ・暑い日の行動は気温の高い時間帯を避けましょう
- ・外出の際は、涼しい服装や日傘、帽子を使いましょう
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう



▶のどが渴いていなくても、こまめに水分補給

- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を行いましょう
- ・1日あたり1～2リットルを目安に水分を摂りましょう
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂りましょう

※水分補給時に糖分や塩分の取りすぎに注意！栄養成分表示で確認しましょう



熱中症予防のための水分補給

熱中症予防として水分補給をするときは、どのような飲み物を選んでいきますか？
清涼飲料水やスポーツドリンクには、糖分が多く含まれているため、予防として日常的に飲むことはおすすめできません。熱中症の予防には、ミネラル入りの麦茶や無糖飲料をこまめに飲むことがおすすめです。また、大量の汗をかき熱中症の危険が高まるときは、体への吸収が良い「経口補水液」と書かれた飲料を飲むことが有効です。上手に水分を摂り、健やかに夏を過ごしましょう！

▶暑さに備えた体づくりと、日頃からの体調管理

- ・日常の体調管理を行いましょう
(朝食の欠食をしない、適切な睡眠時間をとる、多量飲酒は避ける)
- ・無理のない範囲で適度に運動しましょう
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養しましょう

