

熱中症予防

5つの声かけを実践して、
夏を涼しく乗り切ろう！

福島県の平成30年7月の熱中症による救急搬送者数は955人で、そのうち高齢者が最も多くなっています。
熱中症の発生は7~8月がピークです。



温度に気をくばろう

天気予報などでこれからの気温をチェックしましょう。
暑くなる日はしっかりと備えるようにしましょう。



飲み物を持ち歩こう

いつでも水分補給できるように、飲み物を持ち歩きましょう。
汗をかいたら塩分の補給も忘れないようにしましょう。



休息をとろう

暑い日はなるべく涼しいところに行き、休息をとりましょう。
寝苦しい夜は空気の通りをよくするなど、工夫しましょう。



栄養をとろう

体調不良を避けるため、バランスよく食事を取りましょう。
朝ごはんもしっかり食べることが大切です。



声をかけ合おう

ご家族やご近所、知り合いに「水分とってる？」など声をかけ合いましょう。



熱中症予防 声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～

詳しくはホームページにアクセス!

<http://hitosuzumi.jp>

ひと涼み

検索

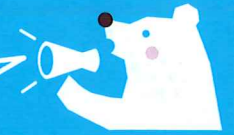
今回配布した塩あめを上手に活用して塩分を補給し、熱中症の予防に努めましょう!!

※誤飲にご注意ください。

※心臓、腎臓、糖尿など持病のある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

<お問い合わせ先>
相馬市保健センター
◎電話:0244-35-4477

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

 扇風機やエアコンを上手に使う

 日傘や帽子を活用

 日陰を選んで歩く

 涼しい素材の服を着る

 Cool Biz クールビズ

 日差しを遮り、風は通す

 打ち水をする



飲み物を持ち歩こう

 こまめな水分補給

 のどが渴く前に飲む

 Na 塩分も一緒に補給



休息をとろう

 涼しい場所で休息

 軽く汗をかき習慣づくり

 自分の体調を知ろう

 zzz... ぐっすり眠れる環境づくり



栄養をとろう

 Break Fast 朝食を抜かない

 夏バテを甘く見ない

 夏風邪・二日酔いの時も注意



声をかけ合おう

 家庭内での気づかい

 職場での気づかい

 季節のあいさつでの気づかい

 ご近所での気づかい

 運動時での気づかい

