



健康・福祉・介護のひろば

熱中症を予防しましょう！

最近では、初夏や梅雨明けなど体が熱さに慣れてないところでの気温の急上昇により、熱中症の危険性が増えてきています。「いつでも」「どこでも」「だれでも」条件次第で熱中症になる危険がありますので、普段から気をつけていくことが大切になってきます。

<シーズンを通して、暑さに負けないからだづくりを続けよう>

日頃から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

①「水分」をこまめにとろう

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

②「塩分」をほどよくとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。

③「睡眠環境」を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったりエアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとする事で翌日の熱中症を予防しましょう。

④「丈夫なからだ」をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

食事に関しては炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1がないと体は疲れる一方なので、ビタミンB1を含む大豆製品や玄米などを一緒に食べる様にしましょう。また、免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも積極的に摂取しましょう。

さらに、運動することで筋肉の量が増え、日頃から体を動かすだけでも汗をかけるようになります。そうすると体温があがりにくくなるので、体のメカニズムが鍛えられ、体温調節の機能がよく働くようになります。

当日の最高気温を知り、また今、自分のいる環境がどのような状態なのかを知ることも熱中症予防の大切なポイントです。自分の体の調子を知り、また、みんなで声を掛け合って熱中症を予防しましょう。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線133、135

簡単な手話を覚えましょう【第51回】

「お父さんはドライブに出かけるのが好きです」の手話表現



右手の人差し指で右頬を撫で下ろし、親指を立ててやや上げます。



両手の拳を向かい合わせて車のハンドルを回すしぐさをして、前へ出します。



のどに向けた右手の2指を前斜め下へ引きながら閉じます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111