



ねっちゅうしょう

熱中症

がつけんこう
5月健康だより

よぼう
を予防しよう！

ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょう なか からだ すいぶん えんぶん くず
熱中症は高温多湿の環境の中で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、
たいおんちようせつ からだ ねつ じょうたい
体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもった状態をいいます。
なつ あつ じき からだ あつ な がつごろ はや たいさく
夏の暑い時期だけでなく、体が暑さに慣れていない5月頃から早めに対策を
はじめましょう！

ねっちゅうしょうよぼう ほうほう 熱中症予防の方法

こうれいしゃ ようじ じびょう ひと
高齢者や幼児、持病のある人は
とく ちゅうい
特に注意しよう！



すいぶんほきゆう 水分補給

かわ
のどが渴いていなくても、こまめに
すいぶん ほきゆう
水分を補給しましょう。
たいりょう あせ とき えんぶんほきゆう
大量に汗をかいた時は、塩分補給も
こころ
心がけましょう。



がいしゅつじ くふう 外出時の工夫

つうきせい ふくそう ひがさ ぼうし りょう
通気性がよい服装で、日傘や帽子を利用
しまししょう。ほれいざいと うれいきゃく かつよう
保冷剤等の冷却グッズを活用
てきぎすず こかげ おくない きゅうけい
し、適宜涼しい木陰や屋内で休憩をとりま
ししょう。



しつないかんきょう くふう 室内環境の工夫

ちゅうや と など りょう
昼夜を問わずエアコン等を利用し、
しつおん どいじょう ちよう
室温が28度以上にならないように調
せい
整しましょう。
あつ まえ はや
(暑くなる前にエアコンは早めに
しうんてん
試運転しておきましょう。)



たいちようかんり 体調管理

バランスのよい食事と十分な睡眠で
ひごろ たいちようかんり おこな
日頃から体調管理を行いましょう。
かる あせ うんどう にゆうよく じょじよ からだ
軽く汗をかく運動や入浴で徐々に体を
な むり はんい
慣らしましょう。(無理のない範囲で、
すいぶんほきゆう わす
水分補給も忘れずに。)



あつ しすう かくにん 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう！！

- あつ しすう こうどう めやす どうじ しつない おんど しつど かくにん
暑さ指数を行動の目安にしましょう。同時に室内の温度と湿度も確認を。
- ねっちゅうしょうけいかいじょうほう はっぴょうじ ねっちゅうしょうよぼうこうどう てってい
熱中症警戒情報※1発表時は、熱中症予防行動を徹底しましょう！
うんどう げんそくきんし がいしゅつ さ すず ばしよす
(運動は原則禁止。外出はなるべく避け、涼しい場所で過ごしましょう)

※1 一般名称は熱中症警戒アラート

暑さ指数	
31以上	危険
28~31	厳重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全

かんきょうしょうねっちゅうしょうよぼうじょうほう
環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

またはこちらの二次元コードから⇒





がつ にち せ かい きん えん 5月31日は 世界禁煙デー



5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省は世界禁煙デーをはじめとした一週間、5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

たばこの煙はニコチンやタールなど多くの有害物質を含んでおり、喫煙者だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

また、たばこを吸い終わった後も、45分間は喫煙者の呼気から有害物質が出続けることもわかってきました。

最近では、たばこを吸っていた部屋のじゅうたんや壁紙に付着・残留したたばこの煙成分が、後に揮発・浮遊して起こるサードハンド・スモークの害も提唱されています。

サードハンド・スモーク (3次喫煙)



5月31日から6月6日は「禁煙週間」

たばこを吸われる方は、ぜひこの期間に禁煙にチャレンジしてみましょう。

『カラダスツキリ塾』 参加者募集!

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

- 対象** 市内在住の18歳以上の人
※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
- 日時** 6月7日、14日、28日、7月5日、12日(全5回、6月21日を除く)
午前9時30分～11時30分まで
- 場所** あさけプラザ ホール
<下之宮町296-1>
- 定員** 30人(応募者多数の場合は、抽選で決めさせていただきます)
※締め切り後、申込み者に通知。(※5人以上の申込みで開催)
- 参加費** 無料
- 内容** スロー筋トレ、有酸素運動、健康づくりや食生活についての講義など
- 締切** 5月17日(金曜)【必着】
- 申込み** 右記二次元コードから必要事項を入力してお申込みください。
- お問い合わせ** 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話:354-8291

