

健康だより

2012
Vol.28
JUN.

ひと涼みしよう

熱中症予防 声かけプロジェクト

Let's prevent Heat Disorder!

日本の夏に、ひと涼みを。

今年もまた、暑い夏がやってきます。環境省が参画

する「熱中症予防声かけプロジェクト実行委員会」の主催により、熱中症にかかる人をなくすために「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていくプロジェクトがはじまりました。熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をすることで防ぐことができます。「ちょっと、ひと涼みしませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いをもつことが、熱中症から人の命を救うことになります。★プロジェクトHPはコチラ→ <http://www.hitosuzumi.jp/>

温度に

気をくばろう

熱中症予防
声かけプロジェクト

◎環境省のHP(※1)で暑い日や暑い時間帯を確認しましょう。一般的には午後2時～3時の間が一番気温が高くなります。また、急に暑くなる日は要注意。**一番危ないのは梅雨明け直後**です。家の中では扇風機とエアコン(28℃設定)を併用して効率的に冷気を循環させましょう。節電と熱中症対策は両立できますよ!朝や夕方に打ち水をするのも効果的です。

※1 <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>飲み物を
持ち歩こう熱中症予防
声かけプロジェクト

◎いつでもどこでも水分補給ができるように、ペットボトルや水筒などを持ち歩き、こまめに水分補給しましょう。出かける前のコップ1杯を夏の習慣にしましょう。

◎アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので注意しましょう。

◎たくさん汗をかくときには、スポーツドリンクや塩分の含まれた飴を携帯し、水分とともに塩分も補給しましょう。

休憩を
とろう熱中症予防
声かけプロジェクト

◎屋外で暑さや疲れを感じたら、早めに涼しい場所へ移動してひと涼みしましょう。

◎日頃から、軽く汗をかく運動を習慣にしておきましょう。ウォーキングやストレッチなどがおすすめです。1～8週間で身体が慣れてきます。

◎夏は夜でも蒸し暑く、寝苦しい日が続きます。暑さで疲れた身体に寝不足が重なれば、体力は低下する一方です。窓を開けて部屋の中に風の通り道を作るなど、心地よく眠れる環境づくりを心がけましょう。

栄養を
とろう熱中症予防
声かけプロジェクト

◎朝食を抜かない!朝食を抜くことは取るべき栄養分と水分が取れなかったということです。朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になっていることもあります。

◎風邪気味など体調不良時は、体温調節機能が低下しています。特に下痢などで脱水状態時は危険です。またお酒をたくさん飲んだ翌日、寝不足も熱中症になりやすくなります。そのような時は、あまり気温が高なくても作業はやめておきましょう。

声を
かけ合おう熱中症予防
声かけプロジェクト

◎暑い場所での長時間の作業は、激しく体力を消耗し、熱中症の危険が高くなります。こまめに休憩を入れ、個人が水分を補給できる環境を整えましょう。また、お互いを気づかい、体調不良を言い出しやすい雰囲気をつくることも、大切です。

◎サークル活動など、特にチームプレーの競技では仲間への責任を感じ、つつい無理をしてしまうこともあるようです。チーム内や仲間同士で声をかけあい、体調に変化はないか、お互いに気づかいながら運動を楽しみましょう。

