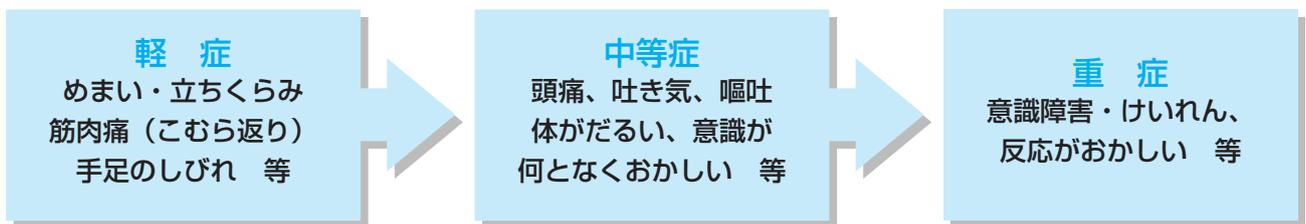


熱中症を予防して元気に過ごしましょう！ ～熱中症にならないために～

和歌山県は、熱中症による10万人当たりの救急搬送数が全国で4番目に多く、例年600人以上が緊急搬送されています。（総務省消防庁「熱中症による緊急搬送状況」より）熱中症は、重症化すると生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

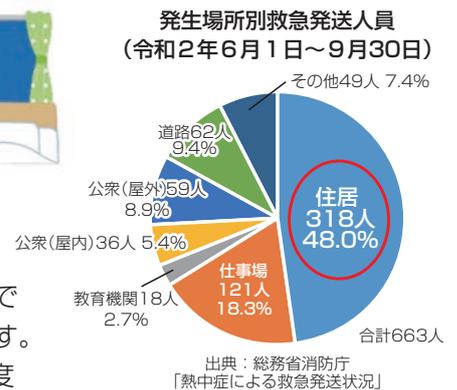
●熱中症とは

温度や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れ、体温調節ができなくなったことにより起こるさまざまな症状の総称です。小さな子どもや高齢者は発症しやすいため、特に注意が必要です。



●実は、熱中症の最も多い発生場所は「住居」です！

全国だけでなく、和歌山県でも約半数が「住居」で発生しています。屋内でも、のどが渇く前のこまめな水分補給が大切です。睡眠時も水分は失われるので、寝る前にも水分補給！



●自宅でできる熱中症予防は？

・エアコンで室温と湿度を調節

今夏もコロナ禍の影響により外出機会が少なく、身体が暑さに慣れていないので特に注意が必要です。直射日光を避けるカーテンやすだれ等の活用も効果的です。一人暮らしなど新型コロナウイルス感染症の感染リスクが低い場合は、温度調節を優先し換気を最小限にすることも可能です。

・生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になるリスクを高めます。バランスのとれた食事や適切な運動、十分な睡眠などで体調管理に努め、体調が悪いと感じたときは無理をしないようにしましょう。

●ご存じですか？「熱中症警戒アラート」

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。発表されている日は外出を控え、エアコンを使用するなど、熱中症予防対策を積極的にとりましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。



LINE友達
追加はこちら

7月めにとっこりあサロン

日 時：毎週 月曜日 14:00～16:00 (開場13:45)
場 所：福祉センター2階
対 象：妊婦さん 産婦さん 乳児
持ち物：バスタオル・オムツ (産婦さんのみ)

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738 (23) 2525



♡7月のミニ講座のお知らせ♡

日時：7月26日(月) 14:00～15:00
内容：ベビーマッサージ

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

