

☀ 夏本番となってきました！熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。予防のために参考にしてください。

こんな日に注意！

- ★気温が高い、湿度が高い、風が弱い日
 - ★日差しが強い・照り返しが強い日
 - ★急に暑くなった日
- このような日は、いつも以上に注意が必要です。

特に気をつけたいのは高齢者と子どもです

<高齢者>

- ◎体内の水分が若い人に比べて、もともと少ない。
- ◎体温調整能力が低下している。
- ◎のどの渇きを感じにくい為、水分不足(脱水)になりやすい。

高齢者の半数以上は自宅で発症しています。



クーラーを使いたくない、トイレが近くなるからと水分を控えているのはキケン！

<幼児>

- ◎体温調整機能が十分に発達していない。
- ◎晴れた日には、地面に近いほど気温が高いため、幼児は大人以上に暑い環境にいたることになる。
- ◎遊びに夢中になると、のどの渇きを忘れがちになる。

32℃

35℃

くちびるの乾燥、尿量の減少は脱水症状のサイン



熱中症予防のために

<暑さを避ける>

室内では

- ◆扇風機やエアコンで温度を調整する。
- ◆遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。

外出時には

- ◆日傘や帽子を着用する。
- ◆日陰の利用、こまめに休憩する。

からだに熱がこもらないように

- ◆通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を選ぶ。
- ◆保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

<こまめに水分を補給する>

- ◆特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ◆アルコールは利尿効果が高まり、かえって脱水症になります。飲酒後はお水を飲みましょう。
- ◆高血圧・腎臓病など塩分制限のある方はかかりつけ医に相談しましょう。

<暑さに負けない体力づくり>

- ◆1日3食、食べる。(朝食をとりましょう)
- ◆疲労回復の為に、十分な睡眠をとりましょう。

室内は
気温28℃以下
湿度70%以下
になるように
しましょう

愛の献血

献血は、16歳～69歳までの方ができるボランティアです。



※7月は、
「愛の血液助け合い運動」月間です！
献血巡回バスの日程は、健康カレンダー
をご覧ください。

400ml 取ります♥

ありがとう♥



健康川柳を募集します

運動・食生活・健診・禁煙などに関することをテーマに、日常生活の中で感じた健康づくりについて、喜怒哀楽を川柳にしてみませんか？

※応募方法：住所・氏名・年齢・職業・電話番号・作品(健康川柳)記載された用紙(様式自由・ハガキ等)でご応募ください。

郵送、FAXをお願いします。(1人につき3作品まで)

※応募期限：7月14日(金)(消印有効)

※応募先：〒640-8585(住所の記載は不要)

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課 健康川柳募集担当 あて

※問合せ先：和歌山県庁健康推進課 健康川柳担当 ☎ 073(441)2656



テーマ・食事
健康でしっかり
噛んで健康に

最優秀作品、優秀作品は10月29日(日)にビッグウェーブで開催する「わかやま健康と食のフェスタ」で表彰します。副賞として最優秀賞には図書カード1万円分、優秀賞には5千円分を進呈します。(全ての作品は、同フェスタ会場に掲示します)