令和7年8月発行

保健だより

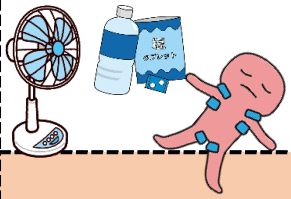
今年は梅雨明けが早く、記録的な暑さが続いています。これから更に暑くなると予想されています。熱中症に気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

The熱中症予防　おさらい

覚えていますか？予防法

『熱中症』とは、気温や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして体内に熱がこもった状態のことです。

～　熱中症の症状と応急処置のポイント　～

・めまい、立ちくらみ ・筋肉痛やこむら返り ・汗が止まらない	軽度	 ①涼しい場所へ移動する ②水分、塩分を補給する ③首、脇、股下を冷やす
・頭がガンガンする ・吐き気がする、吐く ・体がだるい	中等度	←自分で水分補給ができない場合は病院へ行く
・けいれんを起こす ・呼びかけに対し、返事がおかしい（意識がない） ・まっすぐに歩けない	重度	ただちに 119番

～　熱中症予防のポイント　～

①こまめに水分補給をしましょう

喉がかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンク類は水分の吸収がスムーズにできます。塩分タブレット等で汗で失われた塩分を補給しましょう。

②「睡眠環境」を快適に保ちましょう

通気性や吸水性の良い寝具やエアコン、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ぎましょう。ぐっすりと眠ることで自律神経が整い、体温調節や発汗がスムーズになり、熱中症を予防できます。

③「丈夫な体」をつくりましょう

規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事やしっかり休養をとり、丈夫な体をつくりましょう。また、熱中症対策を講じながら、無理のないように適度な運動で汗をかくことで、暑さへの耐性がつき、体温調節機能が改善します。

④暑さを避けましょう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。ゆったりとした服や麻や綿など通気性のよい生地や吸水性や速乾性に優れた素材を選びましょう。外出時は帽子を被ったり、日傘を活用し、冷却シートやクールネック等の冷却グッズを利用しましょう。

The夏の感染症対策のおさらい

まだまだ流行しています。気をつけましょう。

感染症の予防は、「換気」「手洗い・手指消毒」「必要な場面でのマスク着用」等の基本的な感染対策が有効です。
帰省等で高齢の方と会う場合、大人数で集まる場合は、感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

手洗い・手指の消毒

共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後等は手洗い・手指消毒をしましょう。

こまめな換気

エアコンを使用中もこまめに換気をしましょう。

帰省等で高齢の方と会う場合や通院時、混雑したとこに行く時等は感染予防としてマスクの着用が効果的です。

マスクを正しく着用する

参考ホームページ：厚生労働省（夏の感染対策のポイント）