



今年は観測史上初の6月中の梅雨明けが発表され、先週末からいっきに真夏に突入しました。暑さに負けないよう、健康管理の基本である、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけましょう。もちろん、水分補給も忘れずに。また、全国的に夏かぜが流行していますので、手洗い等の感染症対策もしっかり行いましょう。

今年も猛暑になりそうです…

熱中症の症状や応急手当の方法を知っておきましょう。

熱中症は、程度によって症状がさまざまです。どのような症状が出るのか、また応急手当はどのようにしたらよいのかを知っておくことは、自分、そして周りの人の命を守ることにつながります。

重症度Ⅰ度（軽症）

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 筋肉の硬直（こむら返り）
- 気分が悪い



重症度Ⅱ度（中等症）

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- めまい
- ぼーっとする



重症度Ⅲ度（重症）

- まっすぐ歩けない
- 反応が鈍い
- 意識がない
- けいれん
- 高体温



- 涼しい場所で、衣服をゆるめて、身体を冷やす
- 経口補水液で水分と塩分を補給する
- 心臓や脳に血流がいくように足を高くして寝る
- 症状が改善しない場合は、受診する

- 基本的にはⅠ度と同様の処置をし、受診する
- 吐き気がある場合は、無理に飲ませない
- 意識があっても、自力で水分補給ができない、症状が改善しない場合は、救急車を呼ぶ

一刻も早く救急車を呼ぶ！

- 意識や呼吸を確認する
- 体を冷やし、体温を下げる
 - ・首、わきの下、足の付け根に氷のうやアイスパックなどを当てる
 - ・体に水をかけて、うちわや扇風機で風をあてる

症状が治まっても、その日の運動は中止し、安静にしましょう。



夏こそ“みそ汁”で元気に！



いいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



夏を元気にすごしたい人へ

外の気温との
差は5℃以内に

からだやおなかを冷やさないで

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と
思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの
貸し借りは
ダメ