

# 暑さに負けないカラダづくり

本格的な暑さの前に、「暑熱順化(体を暑さに慣らすこと)」で熱中症にならない体づくりを始めましょう。

## 今からできる!カラダづくりのためのポイント

### 1 水分補給の基本を知る

**ポイント** ✨ 普段の水分補給は水やお茶が基本

- 汗を多くかく時はスポーツドリンクなど電解質入りの水分を補給
- カフェイン・アルコールは控え目に



### 2 軽い運動や入浴で暑さに慣れる

**ポイント** ✨ ウォーキングや入浴などで軽く汗をかくことが暑熱順化につながる

- 無理のない運動(ウォーキングなど)
- これからの季節、涼しくても油断せず、運動前に水分補給
- 空腹での運動は避け、軽く食べてから運動
- 入浴は湯船につかる



### 3 生活習慣を整える

**ポイント** ✨ 食事・睡眠で体調管理が大切

- 三食きちんと食べ、バランスの取れた食事を。体力が落ちると、暑熱順化も進みにくくなります。
- エアコンや扇風機で睡眠環境を整える
- 寝る前に水分補給(コップ一杯程度)
- 飲酒時は水も一緒に

快適な睡眠環境の目安:  
室温28℃以下、湿度50%

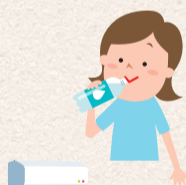


## 熱中症予防のためのチェックポイント

高齢者や小さな子どもは体温調節機能が十分ではないため、特に注意しましょう。

#### ☑️ こまめな水分補給

喉が渇く前に補給。  
寝る前・飲酒時も忘れずに。



#### ☑️ 服装の工夫

風通しが良くて、汗をかいてもサラッと乾く、涼しい服装を。



#### ☑️ 室内・夜間も油断は禁物

エアコンや扇風機で快適な室温・湿度を保つ。  
日中は日差しを遮り、換気も行う。



#### ☑️ 体調管理と無理のない行動

十分な睡眠と食事。体調がいつもと違う時は無理せず休養。



#### ☑️ 直射日光を避け、涼しく活動

帽子・日傘を活用。暑い時間帯は活動を控え、日陰を活用。



#### ☑️ 周囲への気配り

子ども・高齢者への声かけ、見守り。わずかな時間でも車に子どもだけを残さない。



## もし熱中症になったら

- エアコンの効いている室内や日陰などに避難させましょう
- 衣服を緩め、体からの熱の放散を助けましょう
- 意識があれば、スポーツドリンクや薄い食塩水を飲ませましょう
- 冷たいタオルで全身を拭いたり、首や脇の下、太ももの付け根を冷やしたりして体温を下げましょう



❗ 重度の症状(けいれん・意識がないなど)があればすぐに救急車を要請しましょう!

❗ 救急車を呼ぶか迷ったら、救急電話相談☎#7119か  
テレフォンセンター☎522-9999にご相談ください。

この特集に関するお問い合わせ 保健福祉局健康推進課☎582・2018