

🧢 包括だより

～ ことしも熱中症予防！！ ～

岬町社協地域包括支援センター 令和 7年6月16日発行

～ 暑さは我慢すれば何とかなる？ ～

昨年のお大阪府の猛暑日(最高気温が35℃以上の日)は、41日！！
熱中症による死亡者数は、2,033人(ちなみに、交通事故は2,663人)



暑熱の持ち越し効果(熱が身体に及ぼす影響)は3日程度続きます。
暑い日だけ我慢すればいいわけではありません。

熱中症予防サイトや熱中症搬送者予想サイトなどを活用して、暑さ対策をしましょう。

～ 3つの予防行動 ～

熱中症は症状が重くなると生命に危険が及ぶことがあります！
適切に対策をすれば防ぐことができます。
特に、次の3つの予防行動を積極的に実践しましょう。



エアコンを適切に使用

エアコンの設定温度ではなく、温度計で室温管理をしましょう。
室温の目安は28℃。



こまめに水分補給

少しずつこまめに水分補給。
1日約1.5リットル。1時間ごとにコップ一杯を目安にしよう。



涼しい服装 涼しい環境づくり

襟元や袖口のゆるい、ゆったりとした服を選ぼう。
直射日光の差し込む部屋には、断熱カーテンやすだれを設置。

～ 日頃から体調管理をしましょう ～

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

環境省のLINE公式アカウントで、「**熱中症警戒アラート**」及び「暑さ指数」の情報を発信中。

熱中症警戒アラート発表時は、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても こまめに水分・塩分などを補給しましょう。

コーヒーやビールは水分に含みません。