



こまちゃん健康通信！

令和7年8月
夏号

熱中症予防のために

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等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。熱中症の正しい知識や対策・対処法を知り、暑い季節も安全に過ごしましょう。

熱中症予防5つのポイント

- ①高齢者は上手にエアコンを
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分をこまめに補給
- ④「おかしい!？」と思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを



室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分を補給

八潮市のホームページでも熱中症に関する情報を掲載しています！

◎『熱中症を予防しましょう』



◎『熱中症予備軍「隠れ脱水症」に注意しましょう』



◎『【公共・民間施設】クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を指定しました』



熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

熱中症の主な症状

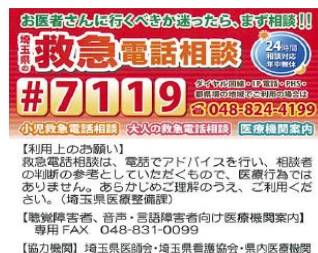
めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力低下など

主な応急処置

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などの涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）
- ・経口補水液を補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は ためらわずに救急車を呼びましょう！



～夏に負けないからだづくりトピックス～



Q1.筋肉の疲れに

効く食べ物は

どちらでしょうか？



①豚肉の生姜焼き



②おひたし

Q2.気分が疲れた時に

効く食べ物は

どちらでしょうか？



①親子丼



②野菜サラダ

Q3.夏バテに効く食べ物は

どちらでしょうか？



①おくらとろろそば



②かつ丼

夏の快眠ポイント

○寝室を快適な睡眠環境にしよう

眠りやすい室温の目安は26～28℃前後、湿度50～60%です。上手にエアコンを利用しましょう。

○風が体にあたらないように注意

エアコンの風にあたると熟睡を妨げるため「風向」を調整することも大切です。

○寝る1～2時間前にぬるめの湯船に入ろう

人間は、深部体温が下がると寝付きやすくなります。38℃程度のぬるめの湯船に浸かるのもオススメです。



Q3.①おくらとろろそばなどは、夏バテの時でもさっぱり食べられます

Q2.②にんじんやトマトなどの野菜は疲労物質を除去するビタミンAやビタミンCを含んでいます

Q1.①豚肉は疲労回復効果のあるビタミンBを含んでいます