こまちゃん健康通信！

令和８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。

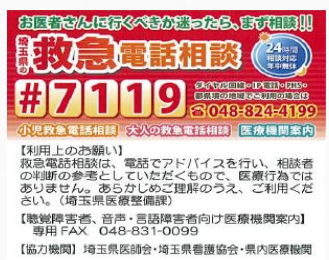
熱中症予防５つのポイント

①暑くなったら上手に「エアコン」！
　室温２８℃を目安に、適切にエアコンを使いましょう。
②水分と塩分をこまめに摂取！
　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補給しましょう。
③外出時の工夫とからだの冷却！
　通気性のよい衣服を着用し、保冷剤等でからだをひやしましょう。
④日頃の体調管理！
　バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

〇熱中症の主な症状
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

〇主な応急処置
①涼しい場所へ
②からだを冷やす
③水分補給



自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！！

熱中症予防のため「一時休息所（涼み処）」を設置しています。

暑さの厳しい夏の日中に外出した際に、暑さをしのぎ涼むことができる場所として「ひんやりオアシスやしお（市内の公共・民間施設）」と「まちのクールオアシス（県内の民間施設）」を設置しています。
外出時には気軽に立ち寄り、熱中症予防に役立ててください。

【期間】令和８年４月２２日（水）～１０月２１日（水）まで

設置場所等についてはこちらからご覧ください。

～〇×クイズ～

①熱中症患者のおよそ2/3が高齢者である。
②令和７年の国内を最高気温が観測されたところは、群馬県伊勢崎市である。
③令和７年に東京都心で、猛暑日と記録された日数は２０日以上である。

夏の暑さを乗り切る！熱中症予防レシピ

レシピの分量や詳細、
他のレシピも紹介しています！

★トマトの蕪おろし★

①トマトは一口大の乱切りにする。かぶは、皮をむいてすりおろす。
②貝割れ大根は根本を切り落とし振り洗いする。
③ボウルに塩麹、酢、オリーブ油を合わせ、①のかぶを加えて混ぜ、トマトと合わせる。
④器に盛り、貝割れ大根をあしらう。

～〇×クイズ～
①×（半数が正しい）②〇（41.8℃）③〇（22日）