

ねっちゅうしょうよぼう ～ 熱中症予防 ～

きもちのよい季節になりました。でも急に熱くなった日には熱中症に注意！油断せず、しっかり対策しましょう。

ことし今年の夏も暑くなりそうです。つかれた時や体調が悪い時は無理しないことが大切です。たいちょうかんり体調管理に十分気をつけましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防ポイント

- ① こまめに水分をとる
あせ汗をかいた場合はえんぶんも失なわれるためえんぶんも合わせて補給しましょう
- ② 涼しい服装にする
きゅうしつせいやつうきせいの良い素材を選びましょう。
- ③ 日頃から体調を整えておく
じゅうぶん十分な睡眠、さんしょく三食きちんと食べましょう。特に朝食を食べないと熱中症になりやすくなります
- ④ 湯船にしっかり浸かったり、気温が高くなる前に汗を軽くかく程度の運動をする。(暑熱順化)
- ⑤ 帽子などで直射日光を避ける

しゃくたくい 嘱託医 藤崎志保子先生からの
アドバイス



ちょうないかんきょう 腸内環境を整えて、暑い夏を乗り越え

ましょう

じゅうぶん 十分な水分補給と良好な腸内環境を保つ

こころ 心がけることで、消化吸収が良

ぜんしん くなり全身の細胞に栄養が送られ、自律神経

めんえき や免疫システムの働きも順調になります。

せいりょういんりょうすい 清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。

★ 栄養 コーナー ★

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策・・・トマト



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症を予防するには「体を冷やす」「水分をとる」「ミネラルをとる」ことが大事だといわれていますが、それが一度にできる食べ物があります。

それがトマトです。トマトは約95%が水分でできているので、食べると体を冷やす効果があります。

その他にもカリウム、マグネシウムなどのミネラルやビタミンが豊富で、トマト一つで熱中症対策ができてしまいます。

にがて 苦手な人も多いようですが、特に夏場はできるだけ食べてください！

たいちょうふりょう 体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください