



7月に入り、セミの声がいたるところで聞こえてくるようになりましたね。セミの声を聞いているだけでも、何だか暑く感じて汗が出てきそうです。また、梅雨があけた後は、晴れて暑い日が続くことがあるので、熱中症等にかからないよう、体調管理に気を付けてください。



～数字で見る熱中症～ これ、何の数字？

Q1 26,702人

2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。
1日あたり役860人、搬送されたことになります。

Q2 9,646人

Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。

Q1 31人

Q1の中で、初診（初めての受診）で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

～熱中症の対策はこうしよう！～



よゆうのある
風通しのよい服装



水分補給はこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は熱を集め
やすいのでさける



日かげや涼しいところで
休けいしよう



体調が悪いときは
運動はひかえよう

熱中症もそうですが...



暑さ本番のこの季節、 夏バテになっていませんか？

クーラーの使い方が夏バテの原因に？

30℃を超える外の暑さや、室内のききすぎた冷房の寒さなど、「暑い」と「寒い」をくりかえしていると、私たちの体に夏バテの症状が出る場合があります。

あつい



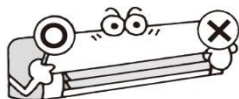
さむい



さっきまですごく暑かったのに、
急に寒くなったな...。
いったいどっちに合わせたらいいの！？

A. 外と中の気温差が5℃以上にならないように、冷房の温度を調節しましょう。
お店など、冷房の調節が難しいところでは、上に服を1枚着るなど、自分で調節しましょう。

こんなとき気になるのが...



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配...」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら...



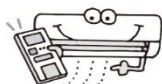
「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン



就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。