

今年の夏も…酷暑続き?!

最高気温		最低気温	
40度以上	酷暑日	30度以上	超熱帯夜
35度以上	猛暑日	25度以上	熱帯夜
30度以上	真夏日		
25度以上	夏日		

今年は、2つの高気圧が屋根のように日本を覆うため、夏は平年より高くなる予報です。暑さのピークに7月下旬～8月上旬、9月に入っても、残暑が厳しくなりそうです…。

『熱中症予防行動』をとりましょう!

「熱中症警戒アラート」をチェック!



アラート発表時、
不要不急の外出は避けましょう。

適切にエアコンを使おう!



無理な節電はせず、
夜もしっかり使いましょう!

お互いに、
声かけ・見守りをしよう!

特に「高齢者」「子ども」
「持病のある方」は、
要注意!



こまめに水分補給!
適度な塩分補給!

1日 1.2L を目安に
こまめに水分補給!
塩飴や塩分タブレットなどで
汗で失った塩分も補給!



熱中症対策に「フレクーリング」を取り入れよう!

外出や暑い屋外での作業の前に、あらかじめ体を冷やしておく。
そうすることで、体温が上がるペースを緩やかにすることができます。

<フレクーリングの方法>

内側から冷やす

微細な氷と液体の混ざった飲料(アイススラリー)を飲む

アイススラリーは 約-1℃
冷たい飲み物は 約4℃

少しずつ数回に分けて飲む

外側から冷やす

クールベストを着る
手足を冷水で冷やす

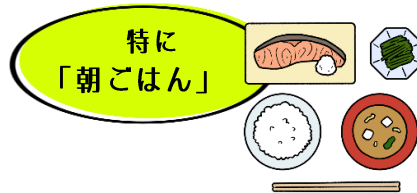
ミスト+風で冷やす

自分で作る! アイススラリー

- ① スポーツドリンクをジッスロックに約150ml入れる。
- ② 袋をできるだけ平にして、空気を抜きしっかり閉じる。
- ③ 冷凍庫で半分凍るくらいまで冷やす。
※約3~4時間程度
- ④ 凍った袋をタオルに包んで、麺棒などで叩く。
- ⑤ 砕いた氷と残りのスポーツドリンクを入れたら、出来上がり!

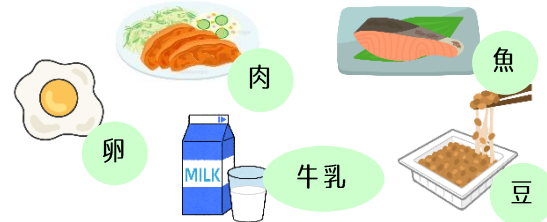
『食事』で作る! 暑さに負けない体づくり!

疲れ、だるさ予防に普段から
3食しっかり!

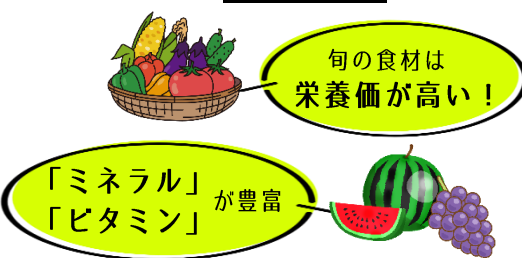


疲労回復・強い体をつくるために

「タンパク質」「ビタミンB1」が効果的!



体の調子を整える **野菜や果物**



食欲がない時は、

酸味の効いた味付けで食欲アツス!

