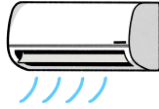


## 3 熱中症を予防しよう

### 1. 暑さを避ける

外で行動する際は、〈暑い時間帯を避ける〉〈屋外で過ごす時間を短くする〉〈直射日光が当たる場所や風通しの悪い場所はなるべく避ける〉〈帽子や日傘を使う〉など、暑さを避ける工夫をしましょう。

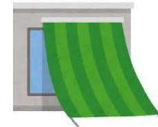
### 2. 涼しい環境で過ごす



熱中症は湿度が高い環境でも発症しやすくなるため、屋内でも熱中症を予防することが大切です。特にエアコンを有効に活用して涼しい環境で過ごせるようにしましょう。また窓から差し込む日光などを遮ることで、室温を上げない工夫も大切です。

エアコンが使えないときは！

- ・凍らせたペットボトルを扇風機の前に置く  
⇒凍らせたペットボトルを数本用意して、床が濡れないようにタオルに乗せて置きます。気化熱の仕組みを利用して、ひんやりとした冷たい風を感じることができます。
- ・濡れタオルを干す  
⇒部屋に濡れタオルを干すだけでも、水分が蒸発する際に部屋の熱を奪ってくれます。
- ・部屋の換気をする  
⇒空気の入出口を作るため、2か所以上の窓やドアを開けましょう。  
ただし、日中の暑い時間に行くと熱風が入ってきて逆効果ですので、室温より外気温が低くなる「早朝」や「夜間」に行いましょう。
- ・すだれや遮光・遮熱カーテンを使用する  
⇒室温の上昇を抑えることができます。



### 3. 体を冷やす

熱中症の予防には、体をしっかり冷やすことも大切です。皮膚を濡らして風で乾かすこと、水や冷えたタオルを体に当てるのが効果的です。特に首・わきの下・太ももの付け根など、大きな血管が通るところを冷やすのが最も効果的です。

### 4. 体調管理

睡眠不足や過労、二日酔いなど、体調不良の時は特に危険です。暑い場所を避け、涼しい環境でゆっくり休みましょう。特に、朝ご飯をしっかり食べて出かけましょう。



### 5. 服装の工夫

服装は〈体温がこもりにくいもの〉〈風通しの良いもの〉〈汗を逃がしやすいもの〉を選び、体温の上昇を防ぐ工夫をしましょう。



## 6. こまめに水分補給・塩分補給



暑い環境では、しっかり汗をかいて体温を下げるのが大切ですが、汗の量が多くなると体の水分も失われます。そのためこまめに水分補給をしましょう。

特に「**のどが渇く前に**」水分を摂るようにしましょう。

また、汗をかくと塩分も失われるため、水分補給と合わせて塩分補給も忘れないようにしましょう。

ただし、すでに熱中症の疑いのある方や塩分の摂取制限がある方は自己判断で塩分を摂取せず受診や主治医への相談をしてください。

## 7. 熱中症警戒アラートを確認



熱中症警戒アラートの発表状況を確認しましょう。

熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートが発表されている場合は、熱中症予防行動をとってください。また、周囲の人へ熱中症の予防を呼びかけましょう。

### 熱中症警戒アラートの確認方法

熱中症警戒アラートは環境省の「[熱中症予防情報サイト](#)」や環境省公式 LINE アカウント、気象庁のホームページなどで確認できます。また、桐生市ではふれあいメールにて、熱中症警戒アラートや熱中症に関する情報を発信しています。

#### ★熱中症警戒アラート

**発表基準**：暑さ指数情報提供地点において、最高暑さ指数（WBGT）が 33 以上と予測されたとき

**発表時間**：前日の 17 時頃と当日の 5 時頃の 2 回

#### ★熱中症**特別**警戒アラート

**発表基準**：県内において、全ての暑さ指数情報提供地点（草津、田代を除く）における、翌日の最高暑さ指数（WBGT）が 35 に達すると予測されたとき

**発表時間**：前日の 14 時

熱中症警戒アラートの詳細については、桐生市ホームページにも掲載しております。右のQRコードからご確認いただけます。



桐生市ホームページ  
熱中症警戒アラート

桐生市ではふれあいメール【医療・健康情報】で、熱中症警戒アラートや熱中症に関する情報を発信しています。

ぜひふれあいメールをご登録ください。

登録方法につきましては、右のQRコードからご確認いただけます。



桐生市ホームページ  
ふれあいメール

## 8. 熱中症予防のための食事（栄養）

食事には、水分・塩分・ミネラル・エネルギーなど、暑さに負けない体づくりに必要な栄養が含まれています。しかし、夏場は食が細くなり、そうめんのような食べやすいものに食事が偏ってしまうこともあります。また、暑い日が続くと、体の水分や塩分が汗と一緒に失われ、熱中症になりやすくなります。特に朝食を抜くと体力や水分が不足し、熱中症のリスクが高まります。

そのため、1日3食を基本にバランスの良い食事を心がけ「しっかり食べる」ことで暑い夏を乗り切りましょう。

「早寝・早起き・朝ご飯！！」  
～朝の1杯の味噌汁がオススメです//～

### ○熱中症予防に必要な栄養素

- ・ビタミンB1：食べたものをエネルギーに変え、疲れにくい体づくりを助けてくれます。  
※豚肉、大豆製品（豆腐や味噌など）、モロヘイヤ、玄米など
- ・ビタミンC：体の調子を整え、暑さによる疲労や夏バテを予防する効果があります。  
※トマト、ピーマン、パプリカ、キウイフルーツ、柑橘類など
- ・クエン酸：疲労回復を助け、暑さによるだるさや夏バテ対策に役立ちます。  
※梅干し、レモン、グレープフルーツ、お酢、柑橘類など



\*この3つの栄養素を意識しながら、他の栄養素もバランスよくとることが大切です！

## 食事で熱中症予防！～ミネラルたっぷりレシピ紹介～

～管理栄養士おすすめ！～

暑い夏を乗り越えるために、まずは毎日の食事で体づくりをしましょう！



### レシピ① 切干大根ときゅうりの和え物

〈材料〉

切干大根：20g

きゅうり：1本

塩昆布：6g

ドレッシング：小さじ2

（青じそ風味）

酢：小さじ2

〈レシピ〉

① 切干大根は水で戻して、さっと湯がき、冷めたら水気を絞る。

② きゅうりは千切りにする。

③ 切干大根、きゅうり、塩昆布をドレッシングと酢で和える。

～完成～



### レシピ② 簡単！さっぱりそうめん

〈材料（2人分）〉

そうめん：2束（200g）

めんつゆ：50ml

（3倍濃縮）

水：150ml

オクラ：2本

きゅうり：1本

めかぶ：1パック

〈レシピ〉

① オクラは下処理して茹で、輪切りにしておく。きゅうりは輪切りにして軽く塩もみしておく。めんつゆは水と混ぜておく。

② そうめんを茹でて冷水にさらし、水気をきってお皿に盛りつける。

③ オクラ、きゅうり、めかぶを全て混ぜ、上に乗せる。

④ 最後のめんつゆと水を混ぜたものをかける。

～完成～

