

熱中症を予防して元気にすごしましょう！

高齢者は特に注意が必要です。

熱中症になる人のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。

高齢者は若い人よりも体の水分量が少ないので体内の水分が不足しがちです。

また暑さやのどの渴きを感じにくくなっているので注意しましょう。

熱中症予防法

●こまめに水分補給する。

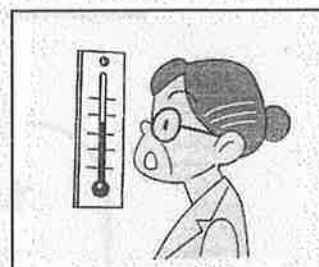
- ・のどが渴かなくても水分補給をしましょう。
- ・寝る前でも水分を我慢せずこまめな水分補給を心がけましょう



●部屋の温度を測る(室内でも熱中症はおこります！)

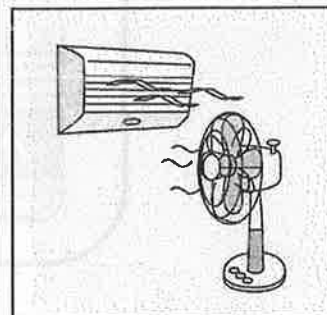
- ・暑く感じなくても部屋の温度が上がっている場合があります。

※室温が 28 度を超えないように気をつけましょう。



●エアコン・扇風機を上手に使用する

- 部屋の風通しを良くする
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 外出時は日傘・帽子をつかう



緊急時・困ったときの連絡先を確認しておきましょう

北栄町健康推進課
37-5867

食事のポイント

暑い夏を元気に過ごすためには、食事をきちんと食べることが大切です。
栄養バランスの良い食事をとるよう心がけましょう。

- 食事を抜かず、一日3食食べましょう
- 主菜(肉、魚、卵、豆腐や納豆など大豆製品を使ったおかず)を
毎食1品食べましょう
- そうめんなど麺類ばかりにならないように、気を付けましょう

麺類だけですませてしまうと、栄養バランスも崩れてしまいます。
主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻)も
しっかりとりましょう。

- 冷たいものを取りすぎないようにしましょう

アイスクリームや冷たいジュースを取り過ぎると、おなかをこわしたり、
食欲がなくなったりします。

熱中症に向く飲みもの

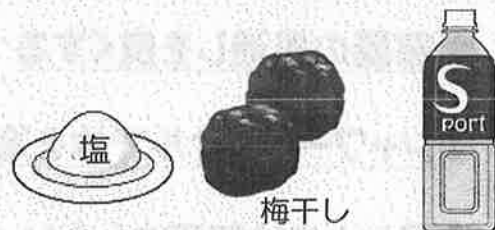
普段の水分補給

水や麦茶などを
こまめにとりましょう



農作業などでたくさん汗をかいた時

塩分も一緒にとるようにしましょう。
スポーツ飲料も塩分が含まれて
いますのでこまめにとりましょう。



注意

ジュースやコーヒーなどの飲み物、ビールなどの
アルコールは、熱中症予防には向きません。
水分補給は水やお茶でしましょう。