



熱中症は予防が大切

熱中症は、気温だけではなく体調や熱さへの慣れなどが影響して起こるので、気温がそれほど高くない日でも、注意が必要です。

【こんな日は注意】 気温が高い日、風が弱い日、湿度が高い日、急に暑くなった日

【こんな人は注意】 高齢者、幼児、持病のある人、肥満の人、暑さになれていない人、体調不良の人

○高齢者 暑さやのどの乾きを感じにくくなったりするので注意が必要です。室内でも熱中症は起こります。換気して室温を下げ、のどの乾きを感じていなくても水分補給しましょう。

○幼児 体が小さいので、地面から近く照り返しの影響を受けやすいため、大人より熱中症になる危険性が高い状況にあります。子どもの様子を十分観察し、こまめに水分補給をしましょう。また、日ごろから暑さに負けない体力をつけ、涼しい服装を選びましょう。

【症 状】 めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、高熱、意識消失など

【予防方法】

①暑さを避ける

日陰を選んで歩く。日傘、帽子をかぶる。風通しをよくする。

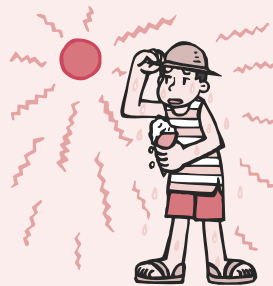
②こまめな水分補給

のどが乾く前から水分をとる。汗をかいたら塩分も補給（スポーツドリンクや0.1～0.2%食塩水）をする。

③暑さに備えた体づくり

朝食を食べる。十分な睡眠をとる。適度な運動をする。

④涼しい服装を心掛ける。



★水分を補給しよう

水分量のめやすは体重の2%（体重50kgの場合1ℓ）です。運動や作業の前に250～500mlを数回に分けて飲みましょう。また運動・作業の最中は、ひと口～200ml程度を何回かに分けて、こまめ（20分ごとがめやす）に飲みましょう。

◆手作り熱中症予防ドリンク

＜材料＞

水…1ℓ、塩…1～2g（ティースプーン半分）、砂糖…40～60g（大さじ3～6杯）、レモン汁…お好みで（大さじ4杯程度）

＜作り方＞

材料をまとめて容器に入れて混ぜる

※できあがりに氷を入れると薄くなります。材料をあらかじめ冷蔵庫で冷やしておくのがお勧めです。

～がん検診受診率向上プロジェクト～ 「がんを知るセミナー」

日本人の2人に1人がかかる「がん」を予防するポイントや最新情報をお知らせします。

と き 7月14日（木）午後1時30分～3時 （受付：1時～）

ところ 商工会議所 コンベンションホール

内 容 講演

第1部 「乳がんの早期発見のために」

講師：愛知県がんセンター愛知病院 乳腺科部長 小田高司

第2部 「がん検診受診のすすめ」

講師：保健センター保健師

※会場ロビーで「がんを知る展」のパネル展示なども行います。

定 員 120人（当日先着100人に記念品贈呈）

入 場 無料

申し込み 7月8日（金）までに電話またはファクスで保健センター（FAX67・9101）へ。



主 催 がん検診受診率向上プロジェクト（蒲郡市・蒲郡信用金庫・アフラック）