

2025年5月初回号

# 総社市健康メッセージ

## STOP!!! 熱中症!!!

暑くなってきたので熱中症に気を付けましょう!



### 暑さを避ける!

エアコン等で  
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



天気の良い日は  
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、  
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



出展：厚生労働省HP



～保健師より一言～

熱中症が疑われるときは、塩分補給も重要です。  
塩分の補給には、塩分を含む飴・タブレット、梅干しなどもおすすめです。

問い合わせ先：  
健康増進課 TEL0866-92-8259