

みなさん 熱中症に気を付けましょう!

日本は、比較的温暖な気候に恵まれた温帯の国として知られています。梅雨明けとともに涼しい天候が終わり、猛暑にとってかわります。日本人だけでなく外国人も日本の夏に悩まされています。体がまだ順応していないときの突然の熱さは、熱中症の原因の1つです。

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

(1) 屋外で遊ぶ子供 (2) 妊婦 (3) 高齢者 (4) 空気がこもりやすい工場や建設現場で働く労働者などは要注意です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防方法

1 毎日の天気予報、特にWBGT値を参考する必要があります。WBGT値は気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。二次元コードをスキャンしてください。



2 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、水分・塩分・スポーツドリンクなど、こまめに補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。気温や湿度の高い日には、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

3 屋外・屋内で使用する製品、冷却装置、作業時間の配分、適切な休憩時間、あるいは帽子などで炎天下での長時間作業を防止しましょう。うなじ(首の後ろ)のカバーも忘れずに。体温調節中枢があるため、うなじに直射日光が当たると中枢神経が麻痺し、体温調節ができなくなることがあります。

熱中症対策グッズ

ハンディファン、ハンズフリー扇風機や空調服等を使いましょう。

経口補水液には多くのナトリウムが含まれていてよく飲むと思います。飴やタブレットなどは、かんたんに口に入れられるので、熱中対策としての塩分補給にぴったり。塩分が多く含まれていながら、おいしく食べられるアイテムがたくさんあり、いろんなフレーバーから選べるようになっています。

スポーツや現場作業には「冷感グッズ」がおすすめです。例えば、ネッククーラーや冷感スプレー等のパッケージに熱中症対策の記載があります。スーパーマーケットや薬局で購入できます。



7月のイベント 食料購入に困っている外国人みなさん 食料品を配ります

日にち：2022年7月17日(日曜日)
12:00 ~ 14:00

場所：マルナカ三田店2階
(三田市消防署前)

人数：先着40人

配るもの：米、食料品、日用品など

無料

持ち帰り用の袋(エコバッグ)を忘れないように!

【問い合わせ】

場とつながりの研究センター

担当：ほんだ、エン

TEL 080-5331-8987 (ほんだ：日本語)

★ベトナム語、英語はメールかMessengerでお願いします

メール kokusai@batotsunagari.net

Email

Facebook Messenger

