

トピックス

熱中症は梅雨明けの暑い日が要注意！

熱中症は暑さに体がまだ慣れていない梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多く発生します。今月は熱中症の予防と対策についてご紹介いたします。

①暑さに備えた体づくりをする

毎日30分程度のウォーキングを行うなど、汗をかく習慣をつけておくと梅雨の後の急な暑さにも慣れやすく、熱中症にかかりにくくなります。また、入浴も効果的です。入浴前後にしっかり水分補給をしましょう。



②外出時には日差しを避ける

外出する時はできるだけ日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり、帽子をかぶったりして、直射日光を防ぎましょう。



③熱気を逃がしやすい服装に

襟元や袖口がゆったりとした、熱気や汗を逃がしやすい通気性のよい服を選びましょう。



④水分と塩分・糖분을補給

暑くなってきたら、予防のためにも毎日こまめに水分補給をしましょう。汗は水分と塩分で作られ、糖分は塩分の吸収を高めてくれるので、汗をかいたら水分と塩分あめやスポーツドリンクなどで、塩分や糖分を一緒に補給することが大切です。



⑤扇風機やエアコンを適切に使う

熱中症は部屋の中でも起こります。温度がそれほど高なくても湿度が高い部屋では熱中症になることがあります。エアコンを温度28度以下、湿度60%以下に設定したり、扇風機を併用するなど、上手に室内での熱中症を防ぎましょう。



ちよつと紹介

朝霞市民まつり

彩夏祭

朝霞市で8月2日（金）から3日間かけて開催される「彩夏祭」。メインイベントである「関八州よさこいフェスタ」が行われる会場は、たくさんの人でにぎわっています。「彩夏祭」の見どころのひとつである2日目の打上げ花火は約9,000発です。

開催場所：朝霞市青葉台 キャンプ朝霞跡地
朝霞駅徒歩5分
開催日時：2019年8月3日（打上げ花火）
19:15頃～20:15頃
問合せ先：朝霞市民まつり実行委員会事務局
(048-463-2645)



株式会社パイオニアコミュニティー

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティー

