

トピックス

熱中症は梅雨明けの暑い日要注意!!

熱中症は暑さに体がまだ慣れていない梅雨明けに多く発生します。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。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

災害時に備えて簡易トイレ

最近地震が多いですね。大地震で水が出なくなったり、汚水管が破損するとトイレが使用できなくなります。

自宅避難ができるなら、自宅トイレに取り付けるタイプの簡易トイレをあらかじめ豊富に用意しておくことで安心です。最低3日分、できれば家族が一週間使える分のストックがあると安心です。

「便器で使えるタイプ」の簡易トイレは携帯トイレと異なり自宅のトイレに被せるだけなので、ストレス少なく使えます。便座の上から袋を被せ、使用後は抗菌凝固剤を振りかけて結ばば匂いを抑えて廃棄できます。

