



毎月19日は食育の日

♪つばめ食育だより♪

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト
令和2年5月19日号 NO.96

予防が大切☀️熱中症

知っていますか？実は、1年のうち半分の期間は熱中症予防・対策が必要です。塩分補給や水分補給だけで熱中症が予防できるわけではありません。予防の基本はからだづくり(3度の食事、休養、運動)！そして、熱中症の兆候を見逃さず、速やかに対応することが大切です。

猛暑日でなくても熱中症に要注意！

昨年は、台風によるフェーン現象によって体調を崩す人が多くみられました。35℃以上の猛暑日だけでなく、暑くなりはじめの時や湿度の高い日にも注意が必要です。

暑さ指数*を確認して熱中症の危険を回避しましょう。
(※気温・湿度・放射熱の3つの要素を取り入れた温度の指標)
環境省のウェブサイトから確認することができます。

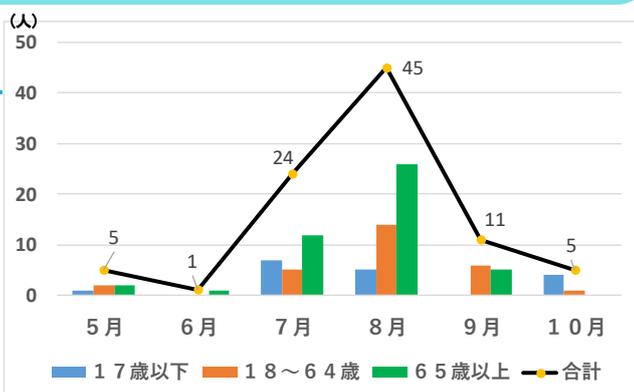
暑さ指数 🔍

地域の選択
北陸地方 ⇒ 新潟 ⇒ 三条

熱中症予防の基本

燕市近隣地区の

暑さ指数⇒



令和元年度 熱中症搬送人員【燕・弥彦管内】
昨年は91人が熱中症関連で搬送されました。
若い世代も搬送されています。



1. からだづくり(3度の食事、休養、運動)

食 ~3度の食事が大切~

毎食、手の平サイズのたんぱく質食品と野菜をとりましょう。



休 ~睡眠でしっかりからだを休ませる~

就寝前は控えましょう

スマホ・ゲーム
テレビ・過度な飲酒

睡眠の質が低下してしまいます！

動 ~適度な運動~

適度な運動は、熱中症に負けないからだづくり、良い睡眠につながります。

ラジオ体操やストレッチ

水 ~水分補給~

水分補給の目安は
食事以外で1日1.2L

注意

- ① アルコールは利尿作用があるため、水分補給になりません！
- ② 持病がある人は主治医と飲水量を確認しましょう。

塩 ~塩分補給~

大量の汗をかくことがなければ、通常の食事からとる塩分で不足はありません。

みそ汁・漬物は
どちらか1日1回で十分です

2. 熱中症の兆候を見逃さない！

~熱中症の初期症状~

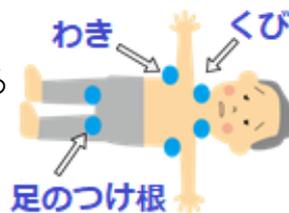
- 大量の汗
- こむらがり
- めまい
- 生あくび
- 気分がすぐれない

すくに対応！

~軽症時の対応~

- ① 涼しいところで安静にする
- ② からだを冷やす(右図参照)
- ③ 水分・塩分補給

経口補水液
もしくは、手作り補水液で補給
(水 500ml、砂糖 20g、塩 1.5g)



足のつけ根

※意識がない、休んでも回復しないなど重症の場合は救急要請を！



問合せ先：燕市保健センター
TEL0256-93-5461