

時期に合わせた対策で

熱中症を予防しよう!

暑くなる前に…

「暑熱順化」で対策しましょう



埼玉県 HP はこちらから



暑熱順化とは…

汗をかくことなどで体が暑さに慣れることです。



汗がかけないなど体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症となります。

暑熱順化により、体から熱を放散しやすくなり、体温の上昇を食い止めます。



暑さに負けない体づくりをしましょう

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

暑くなる前から日常生活の中で運動を心掛け、暑さに備えましょう。

屋外 ウォーキング・ジョギング など

屋内 ストレッチ・筋トレ、入浴(湯船につかる) など

※その日の体調や気温などに注意して、無理のない範囲で行ってください。

埼玉県HPでは、屋内で簡単にできる運動をレベル別で紹介しています。

出典：一般財団法人日本気象協会推進プロジェクト「熱中症ゼロへ」



暑くなったら…

上手に「エアコン」を使用しましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

節電しながら、適切にエアコンを使いましょう。

- ✓ 設定温度を下げすぎない(室温28°Cが目安)
- ✓ こまめにONやOFFをせず、つけっぱなしが◎
- ✓ 風量は「自動」に
- ✓ 窓からの日射をしっかり遮断
- ✓ こまめにフィルター掃除を
- ✓ 室外機を日陰にして、吹き出し口を塞がない



埼玉県 HP はこちらから

埼玉県HPでは、節電のポイントを詳しく紹介しています。



意識して 水分を摂ろう！



こまめに水分を補給しましょう

1日当たり1.2ℓ(コップ約6杯)を目安に、喉が渇く前から水分を補給しましょう。
起床時や入浴前後に水分を補給することも大切です。

出典：熱中症環境保健マニュアル 2022

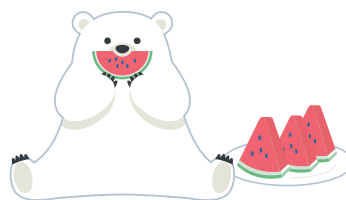


「食事」からも水分を摂ることができます

飲料と別に、しっかり食べることで「食事」からも水分を補給しましょう。

埼玉県HPやクックパッド公式キッチン「埼玉県コバトン」では、手軽に熱中症予防ができるレシピを紹介しています。

熱中症予防お手軽レシピ



● トマト炊き込みご飯

- ① 米は洗って分量の水を入れ炊飯器にセットする。
- ② トマトはよく洗いヘタを取ってそのまま入れる。
- ③ ツナの缶詰と塩昆布を加えて炊き上げる。
- ④ 炊きあがったら、トマトを崩しながらサクッと混ぜる。



埼玉県 HP
レシピの分量や詳細、
他のレシピも紹介中！



● 夏野菜とベーコンの温サラダ

- ① ナスは1センチの斜め切りにする。オクラは塩でこすり水洗いし、がくをとり、斜め半分に切る。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② 耐熱皿にすべての野菜を並べ、ベーコンを上にとらす。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
- ④ 仕上げに塩こしょうをふる。



● バナナぺちゃんこアイスのパフェ

- ① バナナは皮をむき、ラップではさみ、指でしっかりとつぶす。
- ② 冷凍庫で冷やし固める。
- ③ 手でお好みの大きさに割り、器に盛り付け、アイスを添える。