

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

熱中症警戒アラートで情報収集して 熱中症を予防しよう!

皆さんは、「熱中症警戒アラート」をご存じですか。これからの季節は急激な気温の上昇に伴い、熱中症になる方が増えてきます。事前に情報を収集して、危険な暑さから大切な命を守りましょう。

【「熱中症警戒アラート」とは?】

「熱中症警戒アラート」は、気温の上昇により熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に警戒を呼び掛ける情報のことです。「暑さ指数(WBGT)」の予測値が基準値を超えた場合に、対象となる都道府県等に対して気象庁と環境省から発表されます。ご自身のスマートフォン等で、LINE公式アカウント「環境省」を登録しておく、熱中症予防に関する情報がいち早く届きますので、ぜひご利用ください。



▲登録はこちら

アラートが出たら徹底した予防行動を!

エアコンを使用する

エアコンが正常に動くかどうか、試運転をしましょう。

暑さを避けた行動をする

外での運動は原則中止・延期とするなど、外出はできるだけ控えましょう。

熱中症の危険性が高い方へ声掛けをする

一人暮らしの高齢者などに対して、離れて住むご家族による電話での声掛けはもちろん、近所の方の声掛けも大切です。

【基本的な熱中症対策のポイント】

▽「早め」「こまめ」な水分補給…喉が渇く前に、「早め」「こまめ」な水分補給を心掛けましょう。汗をかいたときには、忘れずに塩分補給をしましょう。

▽暑さを避け、エアコンなどを使う…部屋の温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機で室温を調節しましょう(目安は室温28度)。※普段過ごす部屋には、温度計を置くことをおすすめします。

▽外出時は暑さ対策をする…通気性の良い涼しい衣服を選び、帽子や日傘も忘れずに使いましょ。少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所で休憩しましょう。



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」



レタスとサクラエビのさっと炒め



レタスは炒めることでかさが減るため、おいしくたくさん量を摂取することができます♪



【材料(2人分)】

- レタス…250g
- サクラエビ…5g
- サラダ油…小さじ1
- めんつゆ(ストレータイプ)…大さじ1

【作り方】

- ①レタスを一口大にちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を引、レタスを入れて火にかける。
- ③パチパチという音がしてきたら、サクラエビを加えてふたをし、2~3分蒸す。
- ④めんつゆを加えて全体を混ぜ合わせたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…37kcal

食塩相当量…0.3g