

ことし はや たいさく
今年も早めに対策！



がつけんこう
5月健康だより



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう
熱中症とは？

ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょう なか からだ すいぶん えんぶん ぐず
熱中症は高温多湿の環境の中で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、
たいおんちようせつ からだ ねつ じょうたい
体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもった状態をいいます。
めまいや吐き気、しびれなど様々な症状があり、重症の場合は死亡に
つながらる可能性があります。

ねっちゅうしょう よぼう きょう
熱中症予防のために今日からできること



てんけん
エアコンの点検も
はや
お早めに！



など あせ
ウォーキング等で汗をかき
しゅうかん み
習慣を身につけましょう。



しょくじ しょく よ た
食事を3食バランス良く食べ、
すいみん ひごろ たいちよう
睡眠もしっかりとって日頃から体調を
との
整えましょう。



うんどうご にゅうせいひん と にゅう けつえきちゆう すいぶん と こ
運動後に乳製品を摂ると、乳タンパクが血液中の水分を取り込み、
けつえきりょう そうか たいおんちようせい
血液量を増加させ体温調整がしやすくなるよ。



あつ たいさく
暑さ対策をしよう

しつおん ど しつど いじょう
室温が28℃、湿度が70%以上にならないように
せつきよくてき しょう
エアコンなどを積極的に使用しましょう。



のど かわ
喉が渴いていなくても
すいぶんほきゆう
こまめに水分補給。
あせ とき
汗をたくさんかいた時は
えんぶんほきゆう わす
塩分補給も忘れずに！



がいしゆつじ すず ふくそう
外出時は涼しい服装で
ぼうし ひがさ しょう
帽子や日傘の使用を。



あつ しすう かくにん
暑さ指数(WBGT)を確認しよう

あつ しすう こうどう めやす
暑さ指数を行動の目安にしましょう。
ねっちゅうしょうけいかい はつびようじ うんどう げんそくきんし
熱中症警戒アラート発表時は、運動は原則禁止。
がいしゆつ さ すず ぼしよす
外出はなるべく避け、涼しい場所で過ごしましょう。

いじょう 31以上	きけん 危険
28~31	げんじゅうけいかい 嚴重警戒
25~28	けいかい 警戒
21~25	ちゅうい 注意
みまん 21未満	ほぼあんぜん ほぼ安全

かんきょうしょうねっちゅうしょうよぼうじょうほう
環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

にじげん
またはこちらの二次元コードから





のぞ じゅどうきつえん なくそう！望まない受動喫煙

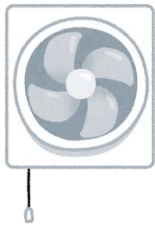
じゅどうきつえん 受動喫煙とは？

ほんにん が たばこ を 吸わなくても、ほかのひとが吸っているたばこから立ち昇る煙や、そのひとが吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。



⚠️ このような吸い方では防ぐことができません！

かんきせん した す
換気扇の下で吸う



くうきせいじょうき せっち
空気清浄機を設置



ベランダで吸う



かんぜん けむり はいき
完全な煙の排気や
ゆうがいぶつしつ じよきよ
有害物質の除去はできない

がつ にち がつ か
5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。

じぶんじしん しゅうい ひと きんえん かんが
自分自身や周囲の人のために、禁煙についても考えてみませんか？

さんか
参加
むりよう
無料

「カラダスツキリ塾」参加者募集！

うんどう しゅうかん にしたいけど続かない…、うんどう けいぞく
運動を習慣にしたいけど続かない…、運動を継続させるきっかけがほしい！
そんなお悩みをお持ちの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか？

■対象

しないうちの18歳以上の人
※心臓病・不整脈、運動制限のある人は、参加をご遠慮いただく場合があります。

■日時

5月29日、6月5日、12日、19日、26日、7月3日（毎週金曜日 全6回）
午前9時30分～11時30分まで

■場所

第1回 相好アリーナ四日市 多目的室2（白永東1丁目3-21）
第2～6回 勤労者・市民交流センター 多目的ホール（白永東1丁目2-25）

■定員

30人程度（応募者多数の場合は抽選。初めて参加する方を優先いたします。）
※結果は応募者全員に通知いたします。（※5人以上の申込で開催）

■内容

運動や食事に関する講義、筋力トレーニング・有酸素運動（きつめの運動もあり）など

■申込

右記二次元コードから必要事項を入力してお申し込みください。

■締切

5月13日（水）【必着】

■問い合わせ

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話：354-8291

