



# 5月の健康だより

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく屋内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



毎年5月から熱中症で救急搬送される事例があります。

## 熱中症は予防が一番！！

そろそろ意識して過ごしましょう。



### 暑さを避けましょう

- 涼しい服装で、日傘や帽子の活用を。
  - 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動。
- 屋外では日陰へ。



### のどが渇く前に

#### こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2ℓ(ℓ)を目安に。(散歩の前後や入浴前後、起床後など、行動をおこす前後に水分補給を)
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに。



### エアコン使用中も

#### こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 窓とドアなど2か所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。



### 暑さに備えた体づくりと

#### 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度な運動を。(水分補給は忘れずに！運動時はマスクを外そう！)
- 体温測定、血圧測定を習慣に。
- 体調が悪い時は、外出を控えましょう。

### 暑さ指数(WBGT) ※を確認しましょう

- 暑さ指数を行動の目安にしましょう。同時に室内の温度と湿度も確認。
- 熱中症警戒アラート発表時は、熱中症予防行動の徹底！(運動は原則禁止。外出はなるべく避け、涼しい場所で過ごしましょう)

暑さ指数	
31以上	危険
28~31	厳重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全

※暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。日常生活の参考にしましょう。

環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



# ストップ！ のぞ じゅうどうきつえん 望まない受動喫煙

たばこの先端から立ち上る煙（副流煙）や、喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことを、受動喫煙といいます。

煙はニコチンやタールなど多くの有害物質を含んでおり、喫煙者だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。



## サードハンド・スモーク (3次喫煙)



またタバコを吸い終わった後も、45分間は喫煙者の呼吸から有害物質が出続けることもわかってきました。

最近では、タバコを吸った部屋のじゅうたんや壁紙に付着・残留したタバコの煙成分が、後に揮発・浮遊して起こるサードハンド・スモークの害も提唱されています。

## 5月31日から6月6日は「禁煙週間」

タバコを吸われる方は、ぜひこの期間に禁煙にチャレンジしてみましょう。

## 『カラダスツキリ塾』参加者募集！

参加  
無料

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

### 対象

市内在住の18歳以上の人  
※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

### 日時

6月16日、23日、30日、7月7日、14日（全5回、毎週金曜日）  
午前9時30分～11時30分まで

### 場所

あさけプラザ 2階 第4、第5会議室  
〈下之宮町 296-1〉

### 定員

30人（応募者多数の場合は、抽選で決めさせていただきます）  
※締め切り後、申込みいただいた方全員にご連絡いたします。

### 内容

スロー筋トレ、有酸素運動、健康づくりや食生活についての講義など

### 締切

5月31日（水曜）【必着】

### 申込み

右記二次元コードから必要事項を入力して申し込む



### お問い合わせ

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町 1-5 電話：354-8291



発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291