

住まいに役立つ
かあらばん

あかいらの♪こみゅ

生活をもっとたのしく! ✨ 手づくりニュースレター

第79号

屋外も室内もリスク増 万全な熱中症対策で楽しい夏を満喫

猛暑続きの夏、熱中症で倒れるケースも増加傾向です。熱中症リスクを軽減する予防を怠らないように夏を過ごしてください。

熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。

熱中症を疑う、特徴的な症状

- めまい ●ふらつき ●失神 ●手足のしびれや痙攣
- 倦怠感 ●頭痛 ●嘔吐 ●意識障害



熱中症予防

屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は、極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風のない日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷した飲料がおすすめです。

室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分を補給する。入浴前後、就寝前も忘れずに。

日傘は必需品!
外側は白色、
内側は照り返しも
考慮し、
黒色がベスト。

覚えておきたい 応急処置

氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。



住宅+店舗 リフォーム・リノベーション専門

アクシスアートテック株式会社

665-0024 兵庫県宝塚市逆瀬台1丁目11 アヴェルデ4番館1階
◇建築業許可/兵庫県知事(般-5)第301896 ◇兵庫県住宅改修業者登録/兵住改C11第00040号

お気軽にご相談・
お問い合わせ下さい

☎0120-74-5152

TEL 0797-74-5152 FAX 0797-74-5147

施工事例を多数紹介!

www.axis-arttec.co.jp