

この夏の暑さを乗り切るために
心に「涼」を感じて暮らす



夏の暑さに無理は禁物！
「熱中症」には十分注意しましょう

熱中症とは？
高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

起こりやすい状況

- ・屋外での作業中
- ・運動場や体育館でスポーツ中
- ・閉め切った車内、室内
- ・炎天下のベビーカー
- ・サウナや入浴中の風呂場
- ・換気の悪いキッチンでの調理中
- ・気密性の高いビルやマンションの最上階
- ・花火大会などの人ごみ など

なりやすい人

- ・高齢者
- ・乳幼児
- ・暑さになれていない人
- ・普段から運動をしていない人
- ・肥満の人
- ・寝不足、体調が悪い人 など

日陰を味方に



外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。

服装に工夫を



汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外しましょう。外出の際には帽子や日傘もお忘れなく。

水分を上手に補給



暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。

覚えておきたい！ 予防対策の6カ条

適度に汗をかく習慣を



発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけましょう。

体調と服薬の管理を



1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。

室内の温度・湿度管理を



クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用。冷房は強すぎると外気温との差が大きくなり、体への負担になります。

暑い日が続く時だからこそ、涼しいところに集まり
みんなで暑さを乗り切ろう！

暑い日は、図書館や美術館などの公共施設、商店街や喫茶店などの身近で涼しい場所、また木陰や水辺など自然が多く涼しい場所へみんなで集まって暑さをしのいでみてはいかがでしょうか。
今、限られた資源やエネルギーをみんなで大切に使う「省エネルギーの生活スタイル」が求められています。
市は、市民の皆さんが暑い夏を乗り切るために、次の公共施設を「クールシェア」の施設として登録していますので、ぜひご利用ください。
みんなで集まって、楽しみながら節電をしましょう。

環境課環境政策係 ☎ 0259



「クールシェア」とは？…涼しい場所をみんなで共有する取り組みのこと

市内のクールシェア登録施設
(9月30日(月)まで)

- ・高梁中央図書館
- ・成羽図書館
- ・有漢図書館
- ・川上図書館
- ・備中図書館
- ・成羽美術館 ※
- ・文化交流館
- ・歴史美術館 ※
- ・吉備川上ふれあい漫画美術館 ※
- ・「朝霧温泉ゆ・ら・ら」プール
- ・高梁自然公園
- ・高梁美しい森
- ・弥高山公園
- ・津川総合会館
- ・川面地域福祉センター
- ・巨瀬地域福祉センター
- ・方谷の里ふれあいセンター
- ・玉川総合会館
- ・宇治総合会館
- ・松原町コミュニティハウス
- ・高倉生活改善センター
- ・落合勤労福祉会館(図書室)

注1 ※印は施設の入館料が必要です。
注2 「朝霧温泉ゆ・ら・ら」プールの利用可能期間は、7月20日(出)～8月18日(日)まで。(8ページ参照)
注3 施設をご利用の際は、事前にお問い合わせいただくとともに事務所にお声かけください。

**暑い季節は特にご用心！
食中毒を未然に防ぎましょう**

細菌やウイルスなどが混入した食品をとることで起こる食中毒。食中毒の原因菌などにはいくつもの種類があり、それぞれ性質が異なります。感染した場合の症状は「悪心(吐き気)・嘔吐・下痢・腹痛・発熱」などが一般的ですが、中には死に至る恐ろしいものもあります。
年間で見ると、ピークは7～9月。高温多湿による菌の繁殖と、私たちの抵抗力の低下が重なることが大きな要因です。
食中毒を防ぐには「食べ物」と「調理環境」への対策を怠らないことが重要なポイントとなります。

食中毒を防ぐポイント

- ・正しい手洗いの方法を覚える
- ・調理環境に気を配る
- ・冷蔵庫の使い方に注意する

食中毒予防の三原則

食中毒菌を
「付けない、
増やさない、
やっつける」

健康づくり課健康増進係 ☎ 210