

# 熱中症予防さ・い・た・ま

さ い た ま



コバトン

を意識して  
熱中症を予防しましょう!

## さ 3食しっかり食べましょう

Point!

暑い時こそしっかり  
バランスよく食べましょう

### トマト炊き込みご飯 (4人分)

- 材料 米：2カップ、水：適量、トマト：1個、ツナ缶詰：1缶(70g)、塩昆布：15g

#### ●作り方

- ① 米は洗って分量の水を入れ炊飯器にセットする。
- ② トマトはよく洗いヘタを取ってそのまま入れる。
- ③ ツナの缶詰と塩昆布を加えて炊き上げる。
- ④ 炊きあがったら、トマトを崩しながらサクッと混ぜる。



どちらも簡単に  
できます!

### 豆腐の黒蜜きな粉 (1人分)

- 材料 きな粉 黒蜜 絹ごし豆腐

- 作り方 ①きな粉と黒蜜をよく混ぜる。  
②豆腐をさらに入れ、①をかけていただく。



その他のレシピは  
こちらから↓



## い 意識して水分をとりましょう

Point!

1日の中で数回に分けて少量ずつ水分を飲むようにしましょう



朝

昼

晩



起床後



のどが渇く前にこまめに



入浴前後も

Point!

水分を「食べて」とりましょう!  
しっかり食べることで食事からも水分をとることができます



▲トマトのコンソメスープ



▲きゅうりのたたき和え

水分が多い夏野菜・  
果物などがおすすめ。  
薄めの味噌汁なら  
塩分補給も。

詳細はこちらから→



# た

## たっぷりよい睡眠をとりましょう

**Point!** 快適な睡眠のためのポイント

まずは規則正しい生活から

習慣的な運動を！

負担が少なく長続きするような早足の散歩等がよいでしょう。

また暑くなる前から運動し汗をかく機会を増やすことで、体が暑さに慣れ、夏の暑さに負けない体づくりもできます。



暑い夜、寝るときは上手にエアコンを使って快適な環境づくりを

暑さは睡眠を妨げます。

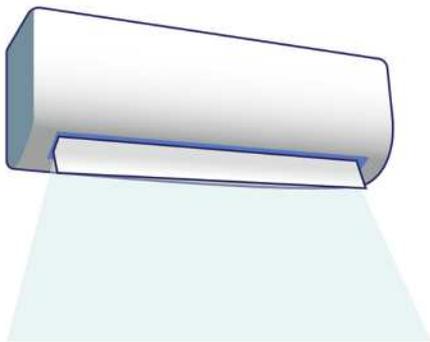
エアコンの風の向きを上向きにすると部屋全体をまんべんなく冷やせるほか、直接風が当たらないので冷えすぎ防止になります。

**!** 睡眠不足になると…

体温調節機能の低下を招き、熱中症のリスクを高くする可能性があります。しっかり眠ることは熱中症予防にもつながります。

# ま

## まずはエアコンを使用しましょう



**Point!** 室温は高くないですか？（室温は28°Cが目安）

**Point!** 寝るときも朝までエアコンを使用しましょう

**Point!** リモコンの操作が難しければ、周りの方に聞いて簡単に操作できるような工夫も大切

**Point!** 節電につながるエアコンの使い方

こまめなオンオフは逆効果。つけっぱなしに！

すだれやカーテン等を使って、窓からの日射はしっかり遮断。

操作シール



相談できる方の連絡先

連絡先

屋内で熱中症により亡くなった方の約8割がエアコン不使用でした。  
（令和4年東京都23区における状況・東京都監察医務院）