



熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境**になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。



熱中症とは 暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!

<p>エアコンを適切に使用しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。 	<p>外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
<p>熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。 	<p>外での運動は、原則、中止/延期をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。
<p>普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 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が目安) 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをしましょう。 涼しい服装にしましょう。 	<p>暑さ指数(WBGT)を確認しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

効率的な水分補給

塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩(ナトリウム40~80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4~8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

長時間運動を続ける場合には、ナトリウム濃度をやや高くすることが必要です。トライアスロンなど長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱けいれんが起ることが報告されています。

また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムが同時に存在すると速やかに吸収されます。そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるというのがそのメカニズムです。

~8がつのレシピ~



なすとピーマンの味噌炒め

材料 (4人分)

*なす 6個 *ピーマン 4個
A みそ 大さじ4 砂糖 大さじ4 水 大さじ4 酒 大さじ1
サラダ油 ごま油

作り方

- ① なすはへたを切って幅1cmの輪切りにし、10分ほど水にさらしてアクを抜き、ざるに上げて水けをきる。ピーマンはへたと種を取り、一口大の乱切りにする。器にAの材料を混ぜ合わせる。
- ② 鍋にサラダ油大さじ2とごま油大さじ1を中火で熱し、なすを炒める。しんなりしたらピーマンを加えてさっと混ぜ、Aを回し入れる。汁けがほとんどなくなるまで弱火で4~5分、ときどき混ぜながら煮る。

お掃除プチ裏技

④ 窓ふき

緩めにしぼった雑巾で窓枠もガラスも拭いてからスクイジー(ワイパー)で上から下に水を切ります。その後乾いた雑巾で乾拭きをしたら終わりです。内側の窓を拭いてから外の窓を拭きます。雑巾を何枚かしぼって用意しておけば、外側の窓は汚れがひどいので、何回もゆすいで絞らなくてもいいので、効率的ですよ。窓を拭いたらサンをお掃除します。



不動産情報



賃貸アパート



場所: 高松市由良町
間取: 2LDK
賃料: 40,000円
共益費: 4,000円

おすすめポイント!!
・駐車場代無料

24時間スーパーまで1キロ
香川大学工学部キャンパスまで2キロ
学生さんにもおすすめです。

四国88箇所御朱印の旅

50番札所

東山 瑠璃光院 繁多寺

(ひがしやまるりこういん はんたじ)

所在地: 愛媛県松山市畑寺町32
電話番号: 089-975-0910



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
34周年

エイシン

検索