



ただいま夏真っ盛り、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。まだまだ熱中症には要注意、夏の疲れも出やすくなる頃です。体調管理には、十分お気を付けてください。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

## 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物がぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

### 白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性がある。帽子は白っぽいものをかぶる。

### 長そで&長スボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

### フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



### 大声で騒がない

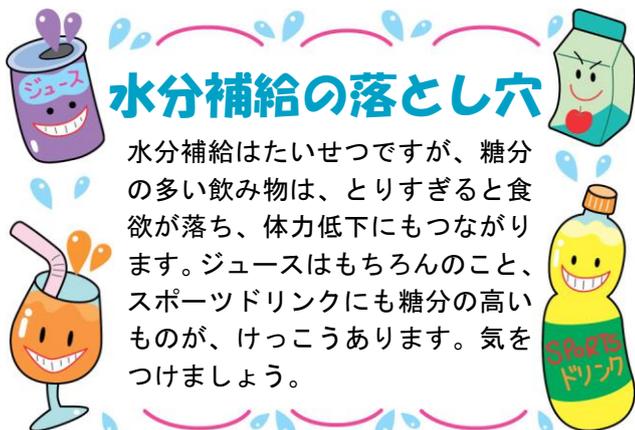
大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

### ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

