



## 暑い夏、気持ちの暑さ対策を してみませんか？

猛暑が続く毎日、暑さ対策にはクーラーでガンガン冷やす。冷たい飲み物を飲むなどいろいろありますが、エアコンや扇風機は存在しなかったため昔の人々のように自然の風と水を上手に活用して暑さをしのいでみましょう。

### ●浴衣姿で夕涼み:

現代でも夏の定番ファッションとして人気の高い浴衣は、風呂上りのあとに羽織るバスローブのような使い方がされ、銭湯の帰りや夕涼み、家でくつろぐ際にも着られました。木綿の浴衣は、サラリとした肌触りで吸水性も高く、夏を涼しく過ごすための必須アイテムでした。

### ●打ち水で風を起こして涼む

日中の暑い時間帯は、夏の日差しを葦簀(よしず)で遮りながら、外で打ち水をして涼しい風を室内に通す工夫をしていました。見た目にも涼しげな金魚を鑑賞したり、水に浮かべて冷やした夏野菜やスイカを食べたりすることで、

少しでも涼しさを感じてみませんか。

### ●川風を感じて涼む

川 や池などの水辺は、夏に涼を求めて人々が集まる場所。そこで打ち上げ花火を鑑賞しながら川風を感じて涼を楽しんだりすることで暑さをしのぎました。このように自然の恩恵を活かして、暑い夏を乗り越えていました。

### ●怪談話で涼む

夜な夜な「いちまい、にまい」と皿を数える幽霊が出る『番町皿屋敷』。「恨めしや」と何度も姿を替える『四谷怪談』。足がない幽霊が「カラコロン」と下駄の音と共に現れる牡丹灯籠』で背筋が凍る涼感を味わいませんか。



あなたも **30秒** で情報通! 活用法  
いろいろ コミュニケーションペーパー



## 熱中症防止対策 暑さを避ける、身を守る

下記熱中症防止対策と熱中症の応急処置は、厚生労働省のHP「熱中症予防のための情報・資料サイト」([https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html))より引用しました。このサイトには熱中症対策に関するあらゆる対策が網羅されています。今年も猛暑が続きそうです。このHPにアクセスして熱中症対策の参考にしてください。その一部を掲載しました。

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 熱中症防止対策 熱中症が 疑われる人をみかけたら

### ： 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内  
や風通しのよい日陰など、  
涼しい場所へ避難させる



### ： からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷  
やす (特に、首の周り、脇  
の下、足の付け根など)



### ： 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンク  
などを補給する



**自力で水が飲めない、意識がない場合は、  
ためらわず救急車を呼びましょう!**

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 熱中症防止対策 熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・  
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。呼びか  
けへの反応が悪い場合は無理に  
水を飲ませてはいけません



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、  
塩分が入ったスポーツドリンク  
や経口補水液、食塩水がよ  
いでしょう



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの  
下、太もものつけ根を集中的に  
冷やしましょう\*



チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に  
休息を取り、回復したら  
帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ  
ている人が付き添って、発症時  
の状態を伝えましょう



\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症  
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。