



愛媛朝日テレビ
松浦 宏子

あいテレビ
平繁 かなえ

南海放送
古谷 崇洋

テレビ愛媛
真鍋 果夏

トライシグナル
奥村 真友里

ルリイロサンド
正岡 貴達

愛媛FC
西田 剛

ジェイ・
ウィングファーム
牧 秀宣

イラストレーター
山森 めぐみ

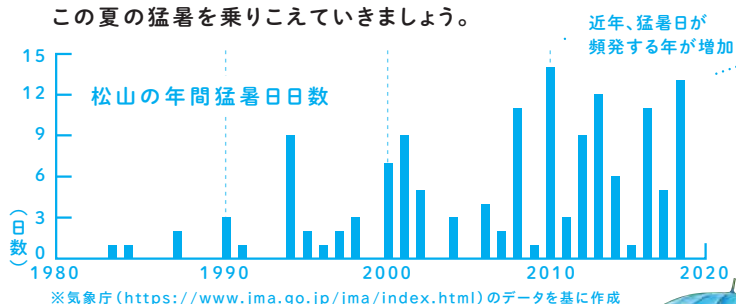
愛媛コレクション
山田 健介

えま
ひじめ

みんなの 熱中症対策を シェア！

今年の夏をクールに過ごそう！

年々厳しくなる夏の暑さ、
短時間の集中豪雨、積雪地帯に雪が降らなくなったりと
地球上で気候変動の影響が次々に現れてきています。
その主な原因として「地球温暖化」があげられます。
これらの、被害を回避・軽減する「適応策」の中でも、
私達に身近で、この夏すぐに実践できる熱中症対策の取組み
(日傘をさす、マイボトルによるこまめな給水、打ち水をするなど)
を共有し、「適応策」について知識を深めて、
この夏の猛暑を乗り越えていきましょう。



みんなでやろう！ 熱中症対策

水分をこまめに摂る。

喉の渇きを覚えてから水分を補給
するのではなく、こまめに摂りま
しょう。マイボトルを利用すれば、
二酸化炭素の排出削減にも。

日ざしを避ける。

帽子をかぶったり日傘をさしたりし
て、強い日ざしから身体を守りましょ
う。暑い日は外出を控える、日陰で
過ごすなど「行動」から考えましょう。

室内を涼しくする。

熱気や湿気がこもる室内も高リス
ク。予防するポイントは、風通し、
室温、湿度。エアコンを使う際は、
家族1部屋に集まって省エネを。

体調を管理する。

食事や睡眠の質といった日頃の
体調管理も、大切です。運動、適切
な食事、十分な睡眠をとり、暑さに
負けない身体をつくりましょう。

熱中症とは？

蒸し暑い環境の中、身体が適応できないことで
生じるさまざまな症状の総称。体内の水分や塩
分が失われたり、体温の調節機能が働かなくな
ったりすることによって起こる、体温の上昇や
めまい、けいれん、頭痛などが代表的な症状。
例年、7月から8月にかけて発症者が増えるが、
残暑の厳しい9月にも注意が必要。

TRY!

私の熱中症対策はコレ！
#熱コレ

[熱中症対策コレクション]

熱中症を防ぐための
クールなアイテムや過ごし方など、
みんなの「コレ！」をSNSで紹介！



他にも、様々な適応策があるかと思います。

あなたの一押し「熱中症対策」をみんなで共有しませんか？

SNSにて **#熱コレ** あなたの**熱中症対策はコレ!**を教えてね!