

# 山鹿市民歩こう運動

ことしも連日 30℃を超える真夏日が続いています。熱中症に注意して、ウォーキングを楽しみましょう。

熱中症の発症は7～8月がピークになります。熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。



健康増進課 ☎ (43)0050

## 水分補給

### ●水を飲むタイミング

起床時、朝、昼、夕、夕食の食前、就寝前にそれぞれコップ1杯弱がお勧めです。「喉の渇きを感じない状態」を保つことが大切です。ウォーキングをする前に軽く補給し、また、運動後も水分補給をするようにしましょう。

### ●飲み方

いくら喉が渇いていても350ミリリットルや500ミリリットルを一気に飲むのではなく、数回に分けて飲むのがコツです。一息に大量に飲むと胃酸が薄くなり消化不良を起こしたり、脇腹が痛くなったりする原因になります。



### ●水の種類

基本的には水道水で十分です。ミネラルウォーターなどである必要はないので好みで選びましょう。

## 暑さを避ける

### ●外出時や歩くときの準備

帽子や日傘を使用し、通気性の良い



吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。

### ●体調に合わせた取り組み

日陰に入り、こまめに休憩しましょう。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷却するのも効果的です。

### ●室内環境

扇風機やエアコンを使い温度調整をしましょう。こまめな換気や遮光カーテン、すだれ、打ち水などで室温が上がりにくい環境の確保を。

## 山鹿市民歩こう運動 キャッチフレーズ



「健康のはじめの一步は歩きから」

「歩くたび新たな発見！心もからだもリフレッシュ」