

2018年7月25日

【ドリームムービー通信：第21号】

「熱中症の知識・対策動画のご紹介」



こんにちは！

「危険な暑さ」

と言われるほど、暑いですね。

水分をこまめにとり、塩分をほどよくとることを意識しなければと思います。

熱中症への嚴重な警戒が必要という報道が続いていますので、今号は、熱中症の知識と予防・対処法の動画と各省庁が発表している関連情報等をご紹介しますと思います。

#### ■動画

環境省

1. 早見優のLet's Study! 「熱中症の基礎知識と良い汗・悪い汗」 (13分46秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=2-lSZhiZuI8>

早見優さんとお笑い芸人イワイガワ／岩井ジョニ男さんの進行で、テンポよく、わかりやすい内容になっていますのでおすすめです。

13分46秒という長さがあったという間に感じられるのでは。

#### ■情報

気象庁（国土交通省）が、下記の「熱中症ポータルサイト」を設けています。

熱中症から身を守るために

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

その中でもリンクされていますが、  
気になるサイトをピックアップしてみました。

リーフレット「熱中症に注意～高温注意情報～」（国土交通省気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/kouon/index.html>

熱中症情報（総務省消防庁）

[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

暑い日は作業計画の見直しを！（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/h24\\_nettyuuchou.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/h24_nettyuuchou.html)

熱中症予防情報サイト（環境省）

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

そなえる防災＞動画で学ぶ＞熱中症とは？（NHK）

<https://www.nhk.or.jp/sonae/douga/necchusho0001.html>

それでは、

- 水分をこまめにとり、
- 塩分をほどよくとって、
- 睡眠環境を整えるなど、
- 日々の暮らしや活動を快適に保つ工夫をしながら、

厳しい暑さを乗り越えていきましょう！