

さくらし 佐倉市のお知らせ

にほんごほん
やさしい日本語版

まいつき にちほっこう
(毎月15日発行)

だい ごう ねん がつ
第45号(2024年5月)

はっ こう こうえきざいだんほうじん さくらこくさいこうりゅう き きん
発行:公益財団法人佐倉国際交流基金

さくらしかぶらぎまち ぼんち
〒285-0025 佐倉市鎌木町 198番地2 TEL/FAX : 043-484-6326

HP: <http://www.sief.jp>

E-mail: info@sief.jp

ねっちゅうしょう 熱中症について知ろう

ねっちゅうしょう きおん たか ところ しつど たか ところ なが
熱中症は 気温が高い所や湿度が高い所に 長
い時間いると 起こる病気です。体温が高くなり
き も わる なたま いた なたま せいと
気持ちが悪くなったり 頭が痛くなります。外だけ
でなく うちの中 にも ねっちゅうしょう
熱中症になることがあります
ます。

ねっちゅうしょう ぼしよ
▶熱中症になりやすい場所:

きおん たか ところ しつど たか ところ
気温が高い所 湿度が高い所

かぜ ところ
風がない所

と まど し へ や なか
戸や窓を閉めた部屋の中

ねっちゅうしょう せいかつ
▶熱中症になりやすい生活:

た く さ ん あせ う ん ど う う ん ど う
たくさん汗をかく運動 いつもしない運動

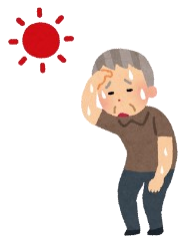
せいと なが じかん あつ とき さん ぽ
外に長い時間いること 暑い時の散歩

ねっちゅうしょう ひと
▶熱中症になりやすい人:

としよ こども びょうき ひと あつ な
お年寄りや子供 病気がある人 暑さに慣れてい

ない人 体が疲れている人(よく眠れなかったり

まえ ひ さけ の す とき
前の日に お酒を飲み過ぎた時など)



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

まいにち せいかつ つぎ き
毎日の生活で 次のようなことに 気をつけてくだ
さい。

かわ ときどきみず の
・のどが渴いていなくても 時々水を飲む。

くうき とお あせ す と ふく き
・空気が通り 汗を吸い取る服を着る。

しよくじ ねむ
・しっかり食事をし よく眠る。

せいと とき
▶外にいる時は:

ぼうし ひ がさ
・帽子をかぶる。日傘をさす。

たいよう あ すず ぼしよ
・太陽が当たらない 涼しい場所で

ときどきやす
時々休む。

あつ ひ がいしゅつ
・とても暑い日は なるべく外出しない。

へ や なか とき
▶部屋の中にいる時は:

せんふうき つか
・エアコンや扇風機を使う。

たいよう ひかり ねつ ふせ
・カーテンなどで 太陽の光や熱を防ぐ。

ゆっくりと あつ な あつ まえ う ん ど う
ゆっくりと暑さに慣れ 暑くなる前から 運動をして

あせ ねっちゅうしょう つよ からだ
汗をかいておくと 熱中症にならない強い体にな

ります。



ねっちゅうしょう おも
「熱中症かも？」と思ったら
もしもの時の応急処置

ねっちゅうしょう はや て あ たいせつ
熱中症は 早く手当てをすることが大切です。

ねっちゅうしょう ひと すず ばしょ つ い
熱中症の人がいたら 涼しい場所へ 連れて行っ

てください。次のような手当をしてください。

ふく
・服のボタンなどを はずして寝かせる。

かぜ おく
・風を送る。

みず ほれいざい からだ ひ くび
・水や保冷剤などで 体を冷やす。首のまわりや

わきの下などを冷やすと 体温が下がります。

みず
・水やスポーツドリンクを 飲ませる

あたま いた き も わる とき びょういん
※ 頭が痛かったり 気持ちが悪い時は 病院へ
連れて行ってください。

はな
※ 話しができない しっかり

こた とき
答えられない時は

きゅうきゅうしゃ よ
救急車を呼んでください。

きゅうきゅうしゃ く からだ ひ
救急車が来るまでは 体を冷やしてください。

しつもん けんこうすいしんか
質問: 健康推進課

043-312-8228

きょう ねっちゅうしょうたいさく
今日からできる熱中症対策

なつほんばん むか まえ
～夏本番を迎える前に～

なつ まえ いえ うご たし
夏になる前に 家のエアコンが動かか 確かめて

おきましょう。もしエアコンが壊れていたら 早めに

なお
直してください。



しない きゅうすい
☆ 市内に給水スポットがあります。



さくらしない ばしょ
佐倉市内のいくつかの場所に
むりよう みず きかい
無料で水をもらえる機械がありま
す。水を入れるものを持って行っ
てください。

ばしょ みぎ
場所は 右の QR コードで見ることができ
ます。



しつもん せいかつかんきょうか
質問: 生活環境課 043-484-6716



へんしゅうこうき
編集後記

がつ
5月のゴールデンウィークは いかがでした
か？

がつ しんちゃ きせつ りっしゅん かぞ
5月は新茶の季節です。立春から数えて

にちめ ひ はちじゅうはち や い
88日目になる日を 八十八夜と言います。

むかし はちじゅうはち や つ と ちゃ は
昔から 八十八夜に摘み取られるお茶の葉は

ふるうちょうじゅ けんこう ながい
不老長寿（健康で長生きができる）と言われ

たいへんえんぎ よいもの よいこと お
大変縁起が良いもの（良い事が起こる）と

されています。

しんちゃ の ことし けんこう
新茶を飲んで 今年も健康になりましょう！

(A.S.)

