

# 気をつけよう、熱中症。

中図書館ブックフェア R1.7.1～7.31

熱中症患者が急増する7月は「熱中症予防強化月間」です。  
平成30年には、5～9月の間に9万人以上の人が熱中症で救急搬送されました。

特に体温調節機能が低下した高齢者、まだ調節機能が十分に発達していない子どもは要注意！また、熱中症は屋内でも多く発生しています。

熱中症について正しく理解し、みんなで予防しましょう。



## ●熱中症について知ろう

熱中症は、予防が大切。よく知り、熱中症にならないように心がけましょう。

書名	著者名	出版者名	出版年
熱中症 Review Q&A でわかる熱中症のすべて	三宅 康史／編著	中外医学社	2012.7
熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本	堀江 正知／著	中央労働災害防止協会	2016.4
熱中症環境保健マニュアル		環境省環境保健部環境安全課	2018.3

## ●子どももいっしょに

お子さんと一緒に学べる、ちしきの本や紙芝居などもあります。

書名	著者名	出版者名	出版年
どうしてねっちゅうしょうになるの？	清水 直樹／監修	金の星社	2016.3
熱中症	田中 英登／監修	汐文社	2014.3
おばけのモックンとねっちゅうしょうおばけ	あくざわ めぐみ／作 絵	教育画劇	2019.5

※子ども向けの「熱中症」の本は、児童書のコーナーにあります。

うらもご覧ください。

●あっ！熱中症かも…のとき

落ち着いて、状況をかためて。どうすればよいのか、知っていればすぐに対処できます。そのほかのケガや病気の応急処置も知っていればちょっと安心。

書名	著者名	出版者名	出版年
レスキュー・ハンドブック	藤原 尚雄／著	山と溪谷社	2012.7
スポーツ救命講習会テキスト	池田 浩／[ほか]著	金原出版	2017.5
みんなで防災アクション! 3 (児童書)	神谷 サニー／著	評論社	2016.4

●熱中症に負けない！

熱中症の予防には、適度な運動・適切な食事・十分な睡眠が必要です。また、日々の生活の工夫や心がけで体調を整え、熱中症を予防しましょう。

書名	著者名	出版者名	出版年
身近な病気こうして予防	島根県立大学出雲キャンパス／監修・編集	山陰中央新報社	2018.1
涼しい暮らしのアイデア帖	アспект編集部／編	アспект	2011.7
お手軽・かんたん！ 夏の涼しい過ごし方、教えます	堺市環境局環境都市推進部環境政策課	堺市	2016



<インターネット情報> うまく使って、熱中症予防！

- ◆環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆熱中症予防 声かけプロジェクト <http://www.hitosuzumi.jp/>
- ◆気象庁 熱中症から身を守るために  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
- ◆厚生労働省 熱中症関連情報  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html)

このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。

熱中症についてや検診などのお問合せは中保健センター（☎270-8100）まで。

涼しい場所を利用しよう



令和元年6月作成

堺市立中図書館 ☎270-8140