

★撮影のポイント ①机などの平らなところで撮影機が動かないようにする ②誰かが写真に写り込まないようにする

わたしは【家庭】・学校・職場・その他（ ）
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）
ホム電化の家庭が増加している昨今、停電に対する備えが
必要な時代となっています。また、全国各地で災害が発生
しており、いつ、何時、自分に降りかかってくるかわかりません。
そのような状況下、真夏に停電が発生すると健康に危害
を及ぼす可能性は否定できません。そこで常時ペットボトル
に水を入れて凍らせたものを備蓄しておくことで、万一の
時にもあわてずこたなく対応できると考えています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント
凍らせたペットボトルを用意することで、体を冷やすだけでなく、のみ水にも使用
できるのでおすすめです。

【名前またはペンネーム】

清水一弘

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生

高校生 ・ 大人（18才～）

★撮影のポイント ①机などの平らなところで影やゆがみがないようにする ②赤い枠が写真におさまるようにする

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

水分を取る。
日傘を使う。
冷たいゼリーを食べる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

朝起きた時にうがいをする。
水を飲む。

【名前またはペンネーム】

くまちゃん

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生

高校生 ・ 大人 (18才~)

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

毎日 水をのんでいます。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

食前に水をのんでいます。

【名前またはペンネーム】

はりちゃん

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生

高校生 ・ 大人 (18才～)

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

子どもとの休日の過ごし方について、気温が高くなる前の午前中（9時
くらいから）に子どもと公園に出かけて遊び、暑さが厳しくなる前に
帰宅するように心掛けている。また、外出時は、こまめな水分補給を
行う。

これにより、熱中症のリスクを下げられ、また、子どもが外で
遊べる機会を作ることができる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

がんばった所：朝早く起きるために前日早く寝る。

おすすめのポイント：朝から活動するので、年後に時間に余裕が生まれる。
公園が比較的空いていて遊びやすい。

【名前またはペンネーム】

ハリボー

！当てはまるところは○を付けてください

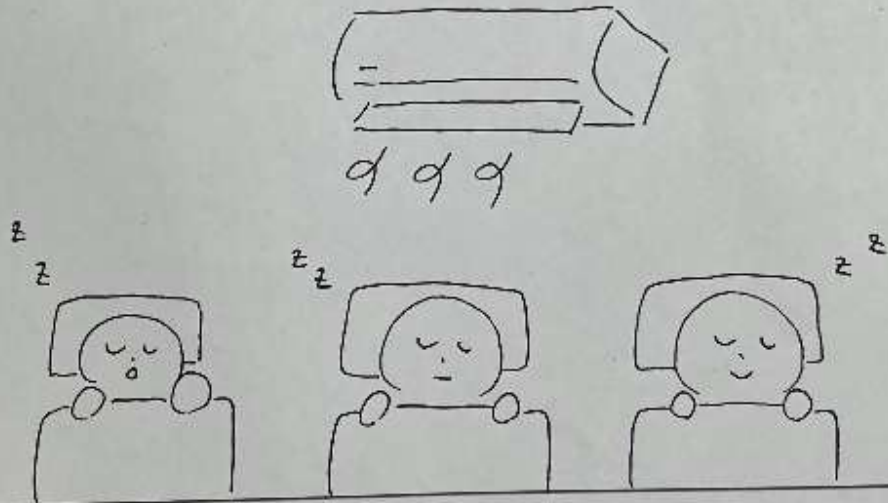
小学生 ・ 中学生

高校生 ・ 大人（18才）

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

家族みんなが集まり、21つの部屋で寝ています。
ここ数年の夏の夜はエアコンを使わずに暑さを
寝ていらしません。朝方に涼しくなるときは、
エアコンのタイマー機能も使っています。
基本的に我慢せず、また、節約できるところ
は節約しています！



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

ひとつの部屋に集まることで、エアコン代が1台分
に799元減るのがポイントです！

【名前またはペンネーム】

節約、22ト!?

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生
高校生 ・ 大人(18才~)

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
 でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

たのきくしていることを3つにあげておかりやすく
 しました。

【名前またはペンネーム】

あらた

↓当てはまるところは○を付けてください

- 小学生 ・ 中学生
- 高校生 ・ 大人（18才～）

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

節約のため、扇風機や水風呂、水シャワーなどを使って身体の
温度を下げています

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

2月に子どもが産まれて家族が増えて家系が苦しくなり、電気
代を節約しました。

【名前またはペンネーム】

ばひろ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

扇風機、薄着で頑張っています

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

涼しくエコに

水分をよく取っています

【名前またはペンネーム】

みなちゃん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

年々熱中症気味になることが増えてきたと感じ、TVで”筋肉が減少してくると体に水分をためておけなくなり熱中症になりやすくなる”と言うのを観て、それに良いのが『キウイフルーツ』だということを知り、毎日食べるようにしています。

その他にも、意識をして体に吸収されやすい飲み物を取るようになっています。

そのおかげか、最近では頭痛や冷や汗など熱中症のような症状が出るものがほとんどなくなってきました。筋肉をつけることも大事だと思うので、時間を見つけてウォーキングも行おうと思っています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

水分をただ取っているだけでは予防が出来ず、体内に水分が浸透するような効果のあるものを色々探しました。もともと水分の摂取量が少なかったため、意識して水分を取るように頑張っています。

【名前またはペンネーム】

お粘土ママ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

室内ではエアコンを使用。

外は日傘、塩分タブレットを食べ、水分をとる。

UV カットの服を着て肌を出さない様にしています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

水分は、こまめにとっています。子供には特に気をつけています。

【名前またはペンネーム】

アンママ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

ネッククーラーをつける

昼、アイスノンを持参

冷凍菓子ゼリーなどを食べる

酢のドリンクを、飲む

水分をまめにとる

日傘

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

ネッククーラーを午前と午後に分けて使っている

昼休みにアイスノンを使用して熱を逃がす

【名前またはペンネーム】

みっちゃん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

自作の梅シロップの炭酸割りを飲んだり、水分をとって、我慢しすぎずエアコンをつけて休む。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

保冷剤を凍らせてタオルに巻いて首に巻くとかなり暑さをしのげます。

【名前またはペンネーム】

ナオミール

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

熱中症対策には危険察知のため情報収集が大切！

そのため私は「環境省から熱中症情報のプッシュ通知が受けられる LINE」や「佐野市から災害等の情報が受けられる防災気象情報メール」「佐野市公式LINE」などに登録し、熱中症警戒アラートの発表時に配信を受けることで、リアルタイムで熱中症警戒情報を把握しながら行動できるよう努めています！



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

スマホがあれば簡単に登録でき、受信することでチェックできるので、誰でも簡単に取り組みやすいですよ～

【名前またはペンネーム】

気候変動大使

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 家庭 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

熱中症タブレット

ひんやりタオル

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

出かける時にクーラーBOXに冷たいタオルや飲み物を余計に
持参

【名前またはペンネーム】

えりんこ

当てはまるグループ
大人