

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）

家から出るときは、水とうや、ネッククーラなどを
もって行く。つか来たときは、お風呂の
かけや、スーパーの中で休む。



【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

スーパーの中はつめたいのでよくおすすめ。

【名前またはペンネーム】

山田

まほろ

小学生

高校生

中学生

大人(18才~)

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生

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）

涼しい時間帯に、体を動かす。

【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

暑さに負けない体作りを心がけています。

【名前またはペンネーム】

ゆるるん

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）

適度な水分補給とタブレットを食べて塩分補給をする

【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

水分(水)だけだと、失われた塩分の補給が出来ないので、
タブレットで塩分を補う事で、熱中症にならないようにする

【名前またはペンネーム】

ひあ

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、エアコンをつける。

こまめに水分補給をする。

【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

電気代を節約することも大切ですが、寝る時は遠慮せずにエアコンをつけている。

【名前またはペンネーム】

ゆめ

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）

こまめな水分補給

【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

近くに水分補給できるものを置いておく

【名前またはペンネーム】

2525

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）

子どもの通学の際、ネッククーラーと日傘をもたせている

【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

いまは通学時間帯もかなり暑いため、この対策に取り組むことで、少しでも負担を軽くし、元気に学校生活を送れるようにしている。

【名前またはペンネーム】

さのまる

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）

夜間は常に冷房を付けておく

【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

電気代が気になるところですが我慢します

【名前またはペンネーム】

あんこ

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）

寝る時にアイスノン(氷枕)を使用しています。

【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

暑くて寝苦しい夜にぴったりです。

【名前またはペンネーム】

暑がり太郎

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）

エアコンとサーキュレーターを併用して涼んでいる。

エアコンだけより、体感的に涼しく感じる効果を期待する。

【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

サーキュレーターは上下左右に自動で首をふる設定にして、
部屋中に満遍なく空気がいくようにしている

【名前またはペンネーム】

みやび

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）

日焼けとしてよしずを購入しました。

朝顔のグリーンカーテンを設置しました。

【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

室内が暖まらないのでエアコンを使う時間が減ります。

涼しいのに朝顔も咲いて綺麗です。

【名前またはペンネーム】

ミユキ

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）

ゴーヤを植えて、緑のカーテンで日差しを遮っている。

【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

ネット張りに汗をかいた。

【名前またはペンネーム】

高久 修

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）

レモン水+食事の塩分で熱中症対策

【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

家庭での食事の際に、氷水に市販のレモン果汁を少量追加し、レモン水として飲んでいきます。

我が家の食事は良くありませんが塩分高めのため、塩は追加していません。

【名前またはペンネーム】

シトロン

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）

塩分、水分補給として、朝ごはんには必ずお味噌汁を食べるようにしている。

【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

手軽に塩分水分補給ができる

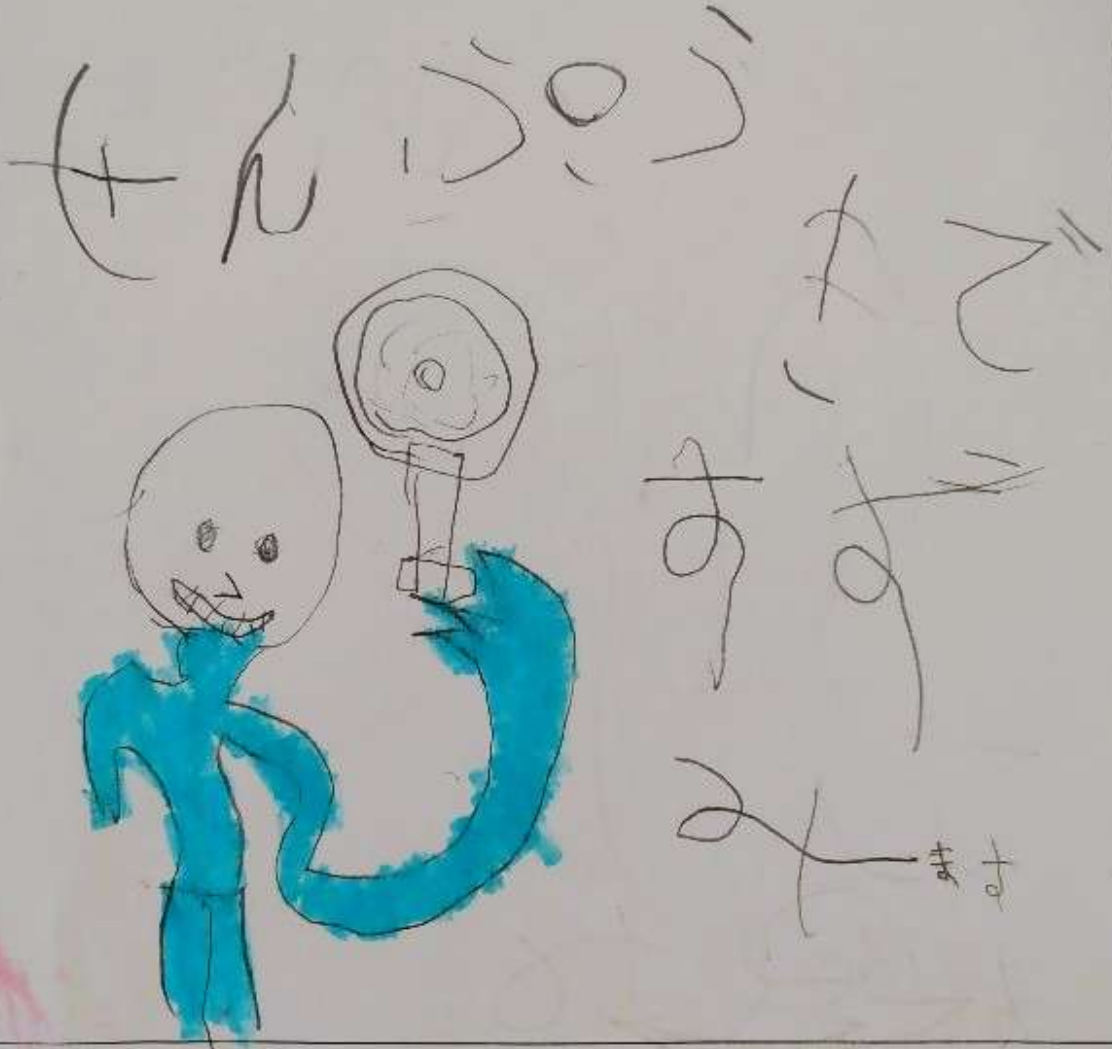
【名前またはペンネーム】

朝ごはん食べてね

当てはまるグループ
大人

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

かんごうせんじんはあつさをひやます

【名前またはペンネーム】

びんき

↓当てはまるところに○を付けてください
小学生 ・ 中学生 ・ 年長
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）

外出時はベビーカーにUVカット 遮熱ケープを取り付け、

直射日光や地面からの照り返し熱を防ぎます



3歳児が頑張ってくれました

【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

熱がこもらないように 通気性の良いメッシュ素材を選びました

【名前またはペンネーム】

うさぎ組

↓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無いようにする ②赤い枠が写真に必ず入るようにする

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）

冷やし麻婆豆腐

【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

【名前またはペンネーム】

4じん

↓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）

- ・サーキュレーター
- ・クーラー
- ・扇風機
- ・エアコンの温度設定1度上げている
(だいたい25°位)
- ・寝る時に^{布団}シーツの上に冷却シートを敷いて寝る

【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

サーキュレーターは回転したため角度が変えられるので便利です

【名前またはペンネーム】

きよちゃん

↑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 】

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）

減塩が推奨される時代ですが、夏だけは熱中症を予防するために、みそ汁を提供するように心がけています。

特に部活や試合の日の朝食にはみそ汁やスープを。

【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

熱中症対策の補水ドリンクはなかなか飲んでくれないので、みそ汁で塩分もしっかり摂取してもらっています。特に運動部のお子さんにはおすすめです。

熱中症は予防が大切ですからね。

【名前またはペンネーム】

くみくみ

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）

赤紫蘇ジュースを作って、塩分、糖分、水分をこまめにとること
で熱中症予防に繋がっています

【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

毎年この時期に赤紫蘇がスーパーや農産物直売店で、出回り
手に入りやすいので子供と一緒に作り、クエン酸で一気に色が
綺麗に色づく瞬間を見て楽しむことができます。氷砂糖をたく
さん入れた中に濃いめに作っておけばかき氷のシロップやソーダ
割に使えます。

【名前またはペンネーム】

みー太郎

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）

毎晩マグカップ 3 分の 1 くらいの甘酒を飲んでいきます。

甘酒を飲む前は、湯船に毎日入ったり水分補給したりと気を付けていても毎年熱中症になっていましたが、甘酒を飲むようになってからは熱中症にならなくなりました。

【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

甘酒は夜飲む。

【名前またはペンネーム】

hiroki

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）

朝、起きたら、白湯を飲むようにしています。

寝起きに汗をかいていても、白湯で汗がスツとひき、お腹が温まることで、一日が元気にはじめられます。

【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

朝、台所に立って、お湯を沸かすところから一日をはじめようになりました。朝を余裕をもって迎えられるようになったこともよかったですと思います。ただ、今年からはじめたので、猛暑を経験していませんが、その時は、辛くない程度の温かさに調整して、続けようと思います。

【名前またはペンネーム】

スモモ

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）

- 庭に植栽して、緑蔭を作る。
- 朝、庭に内水をする。
- 雨戸に「よしず」を設置する。

【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

- できるだけ自然のまま、そこに工夫をして涼しくするようになっている。

【名前またはペンネーム】

まやちゃん

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）

寝る時には、エアコンのタイマー機能を使用せず朝までつけっぱなしにすることで、寝苦しくなくぐっすり就寝できます。



【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

熱帯夜でも普段どおり就寝でき、汗などもかかずに爽やかな朝を迎えられます。

【名前またはペンネーム】

まり

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）

よしずを使って直射日光を避けるようにしています。よしずがあるだけで部屋の温度がだいぶ変わる気がします。



【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

グリーンカーテンは育てるのが大変ですが、よしずなら夏の間だけぱぱっと置くだけなので楽チンです。

【名前またはペンネーム】

ウラヤハ

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）

朝などの涼しい時間に活動する

【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

早起き

【名前またはペンネーム】

ユキオ

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）

家族全員、枕元に水筒を置いておき、夜中に目が覚めたら必ず水を飲んでいきます。

脱水からの熱中症予防につながると思います。

【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

お手軽

【名前またはペンネーム】

ふな

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）

外出時には日傘とステンレスボトルとポータブルファンを持ち歩きます。



【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

ステンレスボトルを持参することでいつでも冷たい飲み物を飲むことができる。

【名前またはペンネーム】

デコ活

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）

対策は二つです。

一つ目は、冬季に週二、三回。四十度くらいの熱いお風呂に十分以上入ります。上がってから汗をダラダラかきます。

二つ目は、年間を通して筋トレを継続します。約一時間程度、上半身と下半身を交互に二、三日に一回トレーニングします。また週に一回は一時間程度、ランニングをします。

期待効果は、夏季に暑熱順化が不要となること。鍛えた筋肉に水分を溜められることから、暑さの中でも激しい身体活動を継続できます。

【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

工夫したポイントは、三点。入浴中、運動中のこまめな水分補給。バランス良い食事。早めの睡眠です。

【名前またはペンネーム】

ピータン

当てはまるグループ
大人

★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、自分にふ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~)

★撮影のポイント ①写真が中央でこの形や状況が伝わりやすいようにする ②赤い枠が写真に収まるようにする

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）

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、午後には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

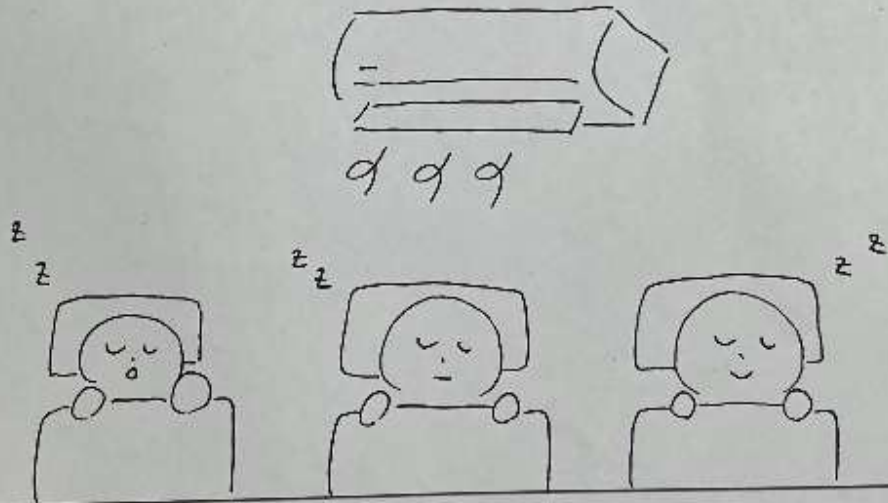
小学生 ・ 中学生

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ないと暑くて寝ていられません。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つにあげておかげさまで
 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