

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）

熱中症警戒アラートが発表された日は、農作業や散歩は控えます。

【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

熱中症警戒アラートが発表されなくても暑い日は、朝のうちの短時間で農作業や散歩をします。

【名前またはペンネーム】

かっちゃん

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）

温度計、湿度計の確認。冷房の調整。

【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

ペットボトルを凍らせて、部屋に置く。

【名前またはペンネーム】

DonDon

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）

冷やして 1 番効き目のある太い血管のある所 首に布巾に氷を巻くと 硬くて痛いので 氷水を溜めて置き 布巾に濡らして首に巻いて その繰り返し しかし掃除や家事にとっても役に立ち わざわざ高いお金をかけて買っても 同じ様にすぐ 暑くなるので 頭もぼーと しなくて

私はこれが 1 番だと思います

【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

タオルだと邪魔はなるので 布巾の厚さと大きさがピッタリ お金をかけないのが 1 番

【名前またはペンネーム】

ガンタンク

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）

高齢者がいるので夜中から

朝までエアコンを 28℃ でキープ

【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

エアコンと共に扇風機で風を循環させて部屋の温度を安定
させている

【名前またはペンネーム】

ナルル

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）

保冷剤を手で握る。

【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

手軽なところ。

【名前またはペンネーム】

ぱびこ

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）

暑さにならす為に早朝に歩いたり家で運動したりしている

その際にスポーツドリンクを飲んだり

夏場は味噌汁などの塩分が入った料理を食べる

【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

暑いのでエアコンは我慢せずにつけているがずっとつけている
と逆に疲れて頭痛がするので家の中でできる運動をしてる

【名前またはペンネーム】

そば

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）

エアコンは基本的につけっぱなしにし、こまめな水分補給をしています。

【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

日中の暑い時間帯はなるべく外出は避け、用事は早朝に済ませます。喉が渴く前に水分補給を心がけています。

【名前またはペンネーム】

のんこ

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）

エアコンを使っています。

【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

自動運転で快適な室温が保てるように工夫しています。

【名前またはペンネーム】

M

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）

炎天下での外の作業を減らす。そして、エアコンを用いて、体を冷やす。失った水分をとるため、スポーツドリンクをとる。ただし、取りすぎには注意する。栄養のあるものを食べて、睡眠を充分にとる。

【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

栄養のあるものや睡眠を充分にとる。

【名前またはペンネーム】

千の道

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）

暑熱順化に早くから取り組みました。具体的には、ジムにてダンスや筋トレ等で、汗をかくことを頑張りました。

また、草とり等は、朝涼しいうちに、帽子、首に保冷タオル、長袖シャツでやります。

運動や作業でしっかり汗をかいたあとは、お風呂とサウナでさっぱりします。

首や脇の下に保冷剤で冷やすことも忘れません。

さらに、栄養のある食事も欠かせません。体を冷やすキュウリやナスなどの夏野菜も積極的に摂ります。ただ、冷たい飲み物は、あまり摂りません。夏でもホットコーヒーかお茶です。

【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

よい汗をかくこと

運動すること

しっかり食べること

適切に冷房を使うこと

【名前またはペンネーム】

ヨガリエ

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）

クーラー、水分を取る

睡眠を取る

無理をしない

【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

少しずつ毎日散歩する。

軽い運動をする

【名前またはペンネーム】

きのこ

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）

経口補水液を積極的に摂取

【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

喉が渇く前に摂取した

【名前またはペンネーム】

GoBREX

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）

日中カーテンを閉めて、部屋の温度を上げないようにしている。
クーラーを使って適度な温度を保ってる。短い外出はクーラー
止めず部屋の温度上昇を防いでいる。常にペットボトルを冷たく
して置いています。

【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

家族でお互い声がけをしています。老人世代なので、相手の事に
気を使っています。

【名前またはペンネーム】

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）

毎日、梅干し 1 個食べる。

【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

早朝にウォーキング

【名前またはペンネーム】

ハギリ

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）

庭にミストを設置して 家の周辺の気温を下げる。

24時間を通して水分の用意、500ml のペットボトルに梅干しを刻んだ物を入れた梅水、砂糖と塩を入れた砂糖塩水の 2 種類を常に用意しておく。

【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

飲み物は自宅にある物ですし、すぐ補充できるので切らす事はありません。

【名前またはペンネーム】

朝活女子

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）

①年間通してのことですが、朝起きたら、白湯一杯、その後、冷水に小さじ 1 弱の酢を入れて飲んでいきます。

②玄関、リビング、寝室のいずれかが 28 度を超えたらエアコンを入れ、同時にサーキュレーターと扇風機を回します。

③帰宅後は、浴室に行き、両足を洗面器（大）に入れ、数分冷やします。

④出かける時には、マイボトルに冷水を入れ常備します。時には、冷やしておいたネッククーラーを巻き、出かけます。

⑤睡眠時間を多めに確保する習慣をつけています。

【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

ネッククーラーはお勧めします。

クエン酸(レモンなど)取り入れるのもお勧めです。

【名前またはペンネーム】

ペンネーム アラ還 10 月

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）

凍らせた蒟蒻ゼリーを冷凍庫に常備しておき、暑い時に食べる

生菓子に付いていた小さめの保冷剤を手拭いにくるみ、首の後ろにあてる（手拭いを首に巻いて固定）

水筒に冷たい飲み物を入れて、喉が渇く前に飲む

睡眠不足の時に限って何度か熱中症になった経験から、疲れをためないように、よく眠るようにした

濡れたタオルを頭に巻いて扇風機をつけて風をあて、気過熱を利用して涼しく感じるようにする

湿気があると暑く感じるため、エアコンの除湿機能と扇風機のダブル使いをしている

【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

睡眠時間の確保のため、夜はスマホを見ずに早寝をするようにした

冷たいものを口にして体の中から冷やすため、内臓が冷え過ぎないように、食事の時に温かい汁物を必ず摂るようにした

【名前またはペンネーム】

みーぼ

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）

出かける時も、マイボトル。

会社は、勿論、休日の外出の時もマイボトル

直ぐに水分補給が出来るようにしてます。

寝る時も枕元にマイボトル。

【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

甘いジュースは、厳禁。

ほうじ茶か、ウーロン茶。

ゆっくりジョギングした時は、

薄めたスポーツドリンク。

【名前またはペンネーム】

わかわか

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）

日傘や帽子で直射日光を避けることで、暑い日にどうしても外を歩かなくてはならない時にも体力消耗を最小限に抑えられる。

【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

日傘は必要な時に持っていないと意味がないため、常にカバンに入れておくようにしている。

【名前またはペンネーム】

はまち

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）

屋外での作業中、休憩時にバケツ等に水を張っておき手や足先を水に浸けることで体温が下げられ熱中症対策になる

【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

庭の草むしり時の休憩時には木陰にて手先、足先を冷やすことで体温が下げられ最後は打ち水としても使用できる

【名前またはペンネーム】

いおばーば

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）

毎日日傘を使っています。

【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

お出かけのときなど簡単にできる紫外線対策です。

【名前またはペンネーム】

ひと

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）

夏野菜でクールダウン！！

夏野菜は体を冷やすという話を聞いて実践しています。

夏野菜は水分とカリウムが豊富に含まれているので、利尿作用があります。尿と一緒に身体にこもった熱を逃がすことから、夏の暑さで上がった体温を調整することができます。



【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

夏野菜はそのままで食べられるので調理も簡単。

毎日の食卓に加えるだけです。

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン・・・冷たくて美味しいですよ。

【名前またはペンネーム】

AYA

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）

うちみずを毎日実施して、気温を抑制、日陰での草刈り

【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

体力の消耗が日陰での作業で、抑えられた

【名前またはペンネーム】

清水弓子

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）

寝る前なね必ず水を飲むことを習慣にしました

【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

3 日坊主にならないよう、怠ることなく頑張ってます

【名前またはペンネーム】

シミズヨシエ

当てはまるグループ
大人

わたくしは (家庭・学校・職場・その他)

でこのような活動や取り組みをしています。

【取組内容】 取り組んでいて最も効果的・期待する効果等 (写真やイラストもOK)

毎朝、うめぼしを口にしています。

続けることで、わがかながらの熱中症対策
になっています。

【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

す、はおいですが、なれてくれば、おいしく

いたたけます。

【前名はペンネーム】

清水 竣介 健登

↓当てはまるところに○を付けてください

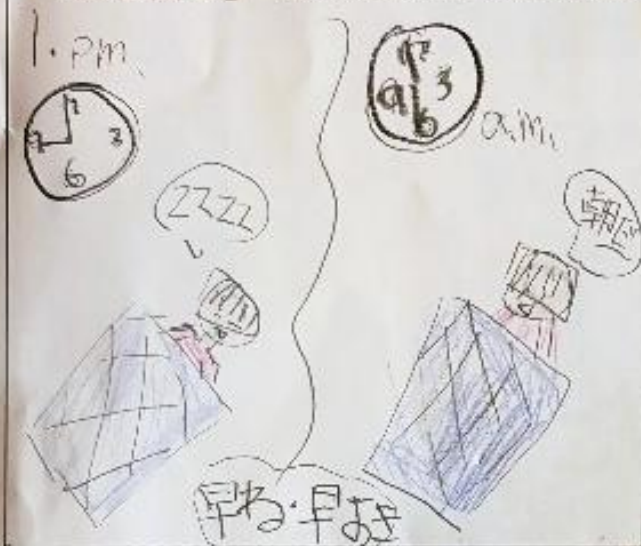
小学生 ・ 中学生

高校生 ・ ~~大人(18歳以上)~~

★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（外）】
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

いつも自分がやっている熱中症対策をしているのがよかった。

【名前またはペンネーム】

はるP

↓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）

・朝に みそ汁 を食べること!!

みそには塩分がふくまれているので、みそ汁にすることで水分も体内にとり入れることができます。

そして、具材を変えれば栄養も一緒に摂れるし、飽きることなく毎日食べられます。

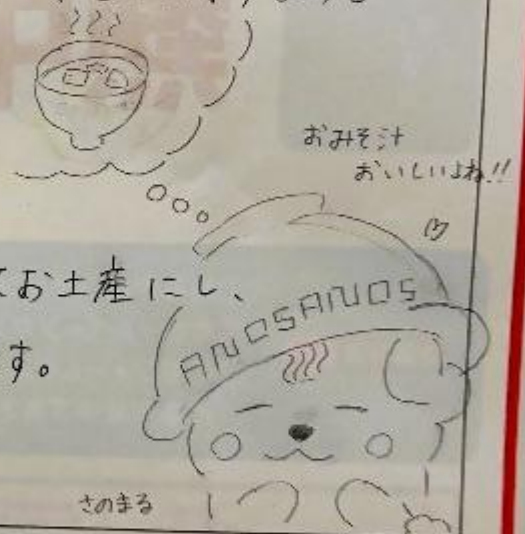
毎日作るのが大変であれば、インスタントを利用するのも良いと思います。

☆ オススメはみその種類を変えること。

赤みそ、白みそ、麦みそ...

旅行に行ったらその土地のみそを買ってお土産にし、
旅先に思いを馳せながら食しています。

味のちがいを楽しめます!



【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

朝食を食べることにより、睡眠中に失われた水分や塩分を補給できます。

そして、朝食を食べることによって熱中症のリスクの低減や生活習慣病の予防にも効果があります!

【名前またはペンネーム】

ウラヤハボウス

↓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）

エアコンの温度を下げすぎないようにする。

【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

エアコンと外の気温との温度差が小さいことで、外の気温に少しだけ慣れる。

【名前またはペンネーム】

Tora

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）

窓に昼も夜も厚手のカーテンを引き、赤外線を防ぐことで
室内の温度上昇を防いでいる

【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

赤外線を防ぐため、南向きの窓だけでなく全方位の窓で行う
ことで効率が挙げられている（と思う）

【名前またはペンネーム】

昼間のママ

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）

ナスやきゅうりなどの夏野菜を育てて、食べています。



【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

食事からも水分をとります

【名前またはペンネーム】

ばあ

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）

室内温度の調整

【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

涼しくなりすぎないように室温を26度程度にすることで寒暖差により体調が崩れないように工夫した。

【名前またはペンネーム】

りょう

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）

玄関先に打ち水をしている。

外出する際は、冷房の風量を弱にし、電力負荷を軽減している。

【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

打ち水をすることで多少なりとも涼しく感じる。

冷房を連続で稼働することで、常に家の中が涼しい状態となる。

自宅にいない時は、弱運転にすることで多少なりとも電力負荷の低減になる。

【名前またはペンネーム】

みお

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）

こまめに水分をとる

【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

ペットボトルの飲料を買い置きしておく

【名前またはペンネーム】

KK

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

外出の際は日傘を使用

【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

日傘を使用すると直射日光を避けられ暑さが軽減できる。

【名前またはペンネーム】

おひさ

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）

- ・日傘の使用（体感温度が下がる、紫外線防止になる）
- ・ゆう活での勤務（涼しい時間帯で仕事が進む）

【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

ゴルフ用の傘が大きくておすすめです。

【名前またはペンネーム】

なかだ

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）

- ・ゼリーを凍らせて食べる。ほっぺやおでこがひんやりして気持ちいい。
- ・休みの日は水風呂でプールごっこをする。外のプールは暑いけれど、お風呂場だから熱中症にならずに遊べる。

【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

- ・冷たくて、おいしい。
- ・最後は石鹸でお風呂を洗って、夏休みのお手伝いになる。

【名前またはペンネーム】

ほのちゃん

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

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）

空調を 26℃に設定し、心地よく過ごせるよう、風通しのいい衣服を身につけている。

冷たい飲み物だけを飲んでしまうと、身体を冷やすことにもつながってしまうので、温かい飲み物や常温の飲料を飲むようにしている。また、はちみつ漬けレモンやはちみつ梅干しを手作りし、ソーダや天然水でわって飲んでいる。

また、それを水筒で持ち歩いている。

【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

熱中症対策といえば、身体を冷やすことにも焦点を当てがちであるが、身体の調子がいちばんよい状況になるよう整えているところ。

【名前またはペンネーム】

ZENTEN

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）

グリーンカーテンの実施

【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

室温の低下とゴーヤが取れます。

【名前またはペンネーム】

えりこ 017

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）

- ・塩分などを適度に含んだ飲料を摂取するようにしている
- ・屋外で過ごす場合は日よけのシェードを設置している

【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

自宅の庭先で使用するシェードは移動式で場所を選ばないようにした

【名前またはペンネーム】

しょう

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）

500ml のペットボトルなど水分の量が分かる入れ物に飲物を入れて飲むことで、摂取量が把握しやすく意識的に水分摂取を行うことができる。

【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

誰でも手軽に今日から始められる。

【名前またはペンネーム】

かつぱ

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）

自家製の梅ジュースを毎日飲んでいる。クエン酸が豊富が疲労をやわらげ、汗で失われやすいミネラルの吸収を助けるため、熱中症予防に効果的です。

【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

自家製の梅で、梅ジュースを作りました

【名前またはペンネーム】

ふたごまま

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）

冷水を入れたバケツに手と足を入れて涼む

【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

特別な機械や準備するのに手間がかからない、すぐに実践
できる

【名前またはペンネーム】

うさぎ

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）

こまめな水分補給はもちろん、行動する前（お出かけ、運動、お風呂など）に水分補給をするようにしている

【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

行動するまえの水分補給は忘れがちなため、忘れずに水分補給するように心がけている

【名前またはペンネーム】

もか

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）

日中の高温時間は外出しない

歩行ポイントは イオンのお店を歩いています

【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

涼しい所での歩行の推奨します

イオンが良いです

【名前またはペンネーム】

いっくう

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）

暑熱順化に気を付けて無理せずに好きなガーデニングや涼しい
ショッピングモールでのウォーキングで体力つけて暑さに負けず
過ごしたい。

【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

食事美味しく喉越しの良い麺類やタンパク質の豊富な豆腐を
食べる事。

【名前またはペンネーム】

カルメンママ

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）

マイボトルを持つ



【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

簡単にできる

【名前またはペンネーム】

えつ

当てはまるグループ
高校生

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）

こまめに水分取る

【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

寝る時に枕元に水筒を置く

【名前またはペンネーム】

沢

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）

毎朝梅干しを食べています。

【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

自分の両親が作った梅干しをたべてます。

【名前またはペンネーム】

しみ

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）

水分をしっかり取る

【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

同じ飲み物だとあきてしまうので、いろいろな飲み物を用意しておく。

【名前またはペンネーム】

なる

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

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）

脱水症状にならない

【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

お水を持ち歩いている

【名前またはペンネーム】

よしこ

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）

糠漬けを食べる。

帰ってきたら、小さい保冷剤で冷やす。

出かける時は水筒を持って行く。

【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

熱中症にならないだけでなく、お金もあまりかからない方法で対策しています。

【名前またはペンネーム】

シュークリーム

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

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）

毎日暑い朝でも必ず味噌汁を飲み塩分と水分と一緒に補給しています。具も毎日色々変えて栄養も補給して朝食で熱中症予防しています。

昼食はレモン水と塩分タブレットでレモン水のクエン酸と塩分タブレットで水分と塩分補給しています。

【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

味噌汁はインスタントでもいいと思うので手軽に飲めますしレモン水は作るのも簡単だし塩分タブレットもスーパーやコンビニでも手に入るなので時間も手間もかけずに熱中症予防ができます。

【名前またはペンネーム】

あゆちゃん

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

おみずをのむのがたががんばってかいた。

【名前またはペンネーム】

三オト

↓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）

- ・ 外で遊ぶときは帽子をかぶるようにする。
- ・ 出かけるときは日傘をさすようにする。



【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

直接日光を浴びないようにしています。日焼けの防止にもなります。

【名前またはペンネーム】

はる

↓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）

- ・日没後または早朝に30分程度の散歩をして暑さになれさせる。
- ・麦茶を1日2リットルを目安に補給する。
- ・外で活動するときは、冷凍させたゼリー等を補給したり、電解質が含まれる飲料を携行しこまめに補給する。

【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

- ・毎日続けること。

【名前またはペンネーム】

OKU

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）

散歩(運動)の際は、事前に塩分を含むスポーツドリンクを飲み、
ネッククーラーと冷感素材の服とアームカバーを着用。

【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

夕方木陰のあるコースを利用して行なっている。

【名前またはペンネーム】

ちゃっぴー

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）

帽子だと蒸れて暑くなってしまうので、日傘を使っている。

【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

外側が白で内側が黒い方が効果的とテレビで見たので、
その様なデザインの日傘を使っています。

【名前またはペンネーム】

小野子ちゃん

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）

あえて長袖を着ることで肌を直射日光から守って汗を少なくする

【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

日焼けも防げて一石二鳥

【名前またはペンネーム】

ミスター堀米

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）

家のなるべく近いところに高い木を植えることによって日射を遮ることができて家が暑くならないため、一階はエアコン無しでも十分に暮らすことができる

【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

家に近いので枝の剪定等はまめにする

【名前またはペンネーム】

Forword to 1985 energy life

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）

喉が渴く前に水分補給をしている。猛暑日には外出しない。

【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

飲みたくなくともても水を飲むところ。

【名前またはペンネーム】

らんたん

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）

毎日 1.5～2L の麦茶を飲む

【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

週 3～4 日のウォーキング

【名前またはペンネーム】

トツチャン

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）

基本ですが、やはりしっかりとした睡眠と3食の食事、水分です。
朝ご飯には絶対みそ汁を作り、全員に一口は飲ませてます。

【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

暑いし、大変だけど…。
ご飯作りですね。

【名前またはペンネーム】

AY

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）

サーキュレーターを活用

【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

エアコンの温度を 25 度か 26 度に設定し、サーキュレーターを活用して、室内に冷たい空気が室内にいきわたる様にしている。

【名前またはペンネーム】

モリモリさん

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）

過去に熱中症の経験があるので、普段の生活時や屋外作業時の水分補給は乾きを覚えてからではなく、時間を決めてこまめに行なっています。暑さからの疲労を感じづらくなって、スムーズに活動出来ています。

【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

こまめに水分補給するのでその都度に小休止できて、元気を回復出来ます。

【名前またはペンネーム】

畑の人

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）

毎日、湯船に浸かる

暑さに強い体を作る

血行が良くなる

睡眠の質が上がる

入浴後、コップ一杯の常温水

【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

汗をかくことで体温調節がスムーズにできるようになる

暑すぎたり長時間の入浴はかえって熱中症になってしまう可能性がある
ので 38℃から 40℃ 10 分から 15 分がベストです

入浴で失われた水分を補給

冷水は胃腸に負担がかかるので常温水です

【名前またはペンネーム】

当てはまるグループ
大人

リンク

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）

水分をこまめに取り取るようにする。

寝る時はペットボトル水を寝室に持って行く。

炎天下は外出を控える。

【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

ワンちゃんがいるので朝夕、欠かさず散歩している。朝は4キロ位歩きます。四季の変化を感じる

【名前またはペンネーム】

リキ丸

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）

こまめに水分補給

エアコン実施

十分な栄養と睡眠

【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

体力作り

毎朝の 20 分体操

【名前またはペンネーム】

ゴンタ

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）

1. ごはんを抜かない
ごはんを食べることで、水分や塩分、エネルギーを補給できる。
2. 朝起きたらコップ1杯の水
寝ている間にも汗をかくので、起床後の水分補給。
3. 尿の色をチェックする
薄いレモン色なら水分が足りている目安。
濃い黄色なら、水分不足のサイン。
4. 汗をかいたら塩分も補給
手軽になめられる塩分タブレットなど。
5. 水分の多い食べ物を食べる
スイカ、きゅうり、トマトなど。
6. 睡眠をしっかり取る
寝不足だと体温調節がうまくできず、熱中症になりやすくなるから、ちゃんと寝る。
7. 暑さに少しずつ慣れる
朝や夕方の涼しい時間に 5～10 分程度の短い時間でもゴミ捨てに行ったり、散歩したり、庭の草むしりしたり、とりあえず外に出て、体を暑さに適応しやすくする。
8. 首・脇・足の付け根を冷やす
日中、外で過ごして超暑くて体が熱っぽい時は保冷剤や冷却タオルで効率よく体を冷やす。
9. 天気予報をチェックする
気温だけでなく湿度も確認して暑さへの備えをする。
10. エアコンを我慢しないで使う。
電気代とかも高くなって、光熱費が大変だけど、体を壊しては元も子もないから、暑かったらエアコンをすぐ付ける。

【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

毎日、色々やろうとするのではなく「水分をとる」「しっかりご飯を食べる」「睡眠をとる」の 3 つだけでも熱中症のリスクをぐっと下げられると思うので、水分とってご飯食べて寝て、ストレスためずに笑顔で毎日過ごしてます。

【名前またはペンネーム】

未希

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）

寝る時にもエアコンは切らない。

【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

エアコン設定を下げすぎずに温度を適正に保つ。

【名前またはペンネーム】

K.I

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）

日傘や帽子などの太陽光を遮断する遮熱対策はもちろんのこと、着る衣服そのものを暑熱の素材の衣服を身につけること。（ワークマンのエックスシェルター、ユニクロのエアリズムなど）

【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

炎天下の屋外での作業時において、両手が塞がっていても身につけるものであるため、効果を発揮できる。

作業服系統だけでなく、カジュアル用や子供用品なども多種多様に展開されているため、身につけやすいのもポイントである。

【名前またはペンネーム】

ペンネーム…「1年異動」

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）

間食と人工甘味料のはいった飲物は控え、水分はまめにする。
食事は、あっさりしたものがいいと思うが、食事はしっかり食べる。

暑い時は外出控える。

涼しい部屋で、自分の時間を有意義に使ってます。体動かさないと感じたら、部屋の中で、階段や部屋の中をウロウロしながら朝昼夜回ってます。1 週間やると、習慣になる。

【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

暑いので、外にでるのが、
イオンモール、タヌマアリーナあるみたいだけど、車移動よりいいかな！涼しいと感じたときは、秋山川土手・三轟山歩いています

【名前またはペンネーム】

OOE

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）

ぬるめのお風呂に長く入ったり、サウナを利用して、汗をかきやすい体をつくる。

【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

頑張らないところがいい。

【名前またはペンネーム】

おつかれ1

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）

麦茶と氷を沢山常備する事。氷を沢山作り氷まくらを使えるようにしました

【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

昼間にこもった熱は夜になっても抜けず蓄積してしまう。
氷まくらを使って寝ると熱も抜け快適に睡眠をとれます。

ポイントとしてペットボトルに水も冷やしておくのと氷まくらに使用した時に氷が溶けにくく朝まで持ちます

【名前またはペンネーム】

かよりん

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）

冷凍庫にペットボトル 5 本くらい凍らせています。

弁当の保冷はもちろん、農作業の休憩中は首に当てて冷やします。

【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

中に麦茶やスポーツドリンクを入れると溶けて冷たい飲み物にもなります。

2 リットルボトルは半解凍し氷嚢代わりにもします！

【名前またはペンネーム】

やまきよ

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）

天然ハーブをスプレーすることによって、清涼感が得られる。
また、凍ったペットボトルなどで手のひらを冷やすことにより、
体温をさげる。

【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。人前などで首筋などを冷やせない時でも、保冷材などを
握ることができる。

【名前またはペンネーム】

おつかれ2

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）

のどが渴いているときは、冷たいものをとるが、なるべく白湯(温かいもの)を飲むようにしている。お弁当にもお味噌汁を持っていくようにしている。

味噌汁は塩分補給にもなる。

【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

夏バテ防止にもなる。

【名前またはペンネーム】

おつかれ3

当てはまるグループ
中学生・義務教育学校7～9年生

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）

水風船など、濡れる遊びをする。水風船は投げ合って遊ぶ。
ホースからの水でなわとびなど。

洗車の手伝いや、お風呂を沸かす前の水風呂なども楽しい。

【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

大量に水風船が作れるキットなどがある。

【名前またはペンネーム】

おつかれ4

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

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）

朝起きたら必ずコップ一杯の水を飲むようにしています。

不感蒸泄などによって失われた水分を補充すると同時に
これから活動するよと身体に教えるスイッチにしています。

【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

簡単、あんまり頑張らなくていいところがポイント。

【名前またはペンネーム】

Hide

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）

水分、塩分を取るようになっています。

朝食の時梅干しは欠かしません。朝 1 番に水をコップ一杯の
ので、それから朝の準備をして、食事の時も水を飲みます。

仕事中もこまめに水分をとるようにします。

夜寝る時に保冷剤を布に包んで首に巻いてねたりします。勿論
最近は暑いので、クーラーは付けています。冷気が回るように、
扇風機とクーラーを一緒に使っています。

【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

いろいろな場面で保冷剤は有効です。すぐ冷えます。キッチンで
火を使う時など暑いので、ネッククーラーもよいのですが、
保冷剤を布に包んで首に巻いて料理したりしてます。

【名前またはペンネーム】

マツシュ

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）

暑くなる前に、エアコンを使用する。

午前 3 時頃まで、エアコンを使用するが、隣室にセットしてある
エアコンの風を扇風機で送風している。

【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

暑さを感じにくくなる年齢なので、室温はコマメにチェック
している(温度に関する「身体の勘違い」を防ぐため)。

【名前またはペンネーム】

RHK2

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）

みかも山を週 1.2 回歩いています。

【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

山道は日陰も多く比較のお散歩しやすいです。

【名前またはペンネーム】

虎ちゃんママ

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）

出かける前に 500 ミリリットルのペットボトルに清涼飲料水を
8 割入れて冷凍庫で 3 時間程度凍らせてシャーベット状にして
飲んだとき身体の芯から身体を冷やすようにしている。

【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

クエン酸炭酸水がおすすめです。

【名前またはペンネーム】

なおあやかのじいじ

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）

食事を 3 食きちんと食べて、その時に必ず、水分も一緒にとる。
睡眠不足にならないように夜更かしせずに、早寝、早起きを
心掛けている。

【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

日常生活では、意識して塩分を取らなくても、3 食きちんと
食べる事で、塩分は補給できるそうです。

【名前またはペンネーム】

eco

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）

起床、朝食、10 時休み、昼食、3 時休み、夕食、入浴前後、
寝る前にコップ 1～2 杯の水分を取って水分不足にならない
ように気を付けている。

【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

喉が乾いていなくても、定期的な時間に水分を取ることで、
水分不足にならない。

お年寄りや子どもさんにも、声掛けやすいと思います。

【名前またはペンネーム】

タケ

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）

塩分タブレットを舐める

味噌汁を飲む

梅干しを食べる

こまめに麦茶を飲む

かき氷を食べる

帽子をかぶって洗濯物を干す

アームウォーマーもする

首にもクーラースカーフする

外にいる時は日傘をさす

【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

全部！！！！

【名前またはペンネーム】

ゆん

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）

朝、起きたら麦茶か水を飲んでから家事をする事にしています。

【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

夜、寝る時はマグボトルに水か麦茶を入れてすぐ飲めるように
ベッドの側に置くようにしてます。

【名前またはペンネーム】

みー

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）

火を使う料理をするときや洗濯物を干すときなど、冷却クーラー(冷凍庫で凍らせたもの)を首につける。

【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

キッチンにエアコンがついていても火を使うときは熱がこもるし、外に洗濯物を干すときは暑いので、首を冷やすと熱中症予防になりおすすめです。

【名前またはペンネーム】

まーや

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）

こまめに水分を補給と熱中症の用途の飴をなめる

エアコンや扇風機を我慢しない

【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

遮光カーテンをつけ熱を入れない

【名前またはペンネーム】

さのまるハヤト

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）

朝のお水を、特製熱中症予防ドリンクをのみ、お弁当パックに
ネッククーラーに保冷パック 2 個を持って仕事に、ドリンクは、
レモン汁重曹ニガリとアガベシロップを混ぜて作り、朝晩飲み
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

ドリンクの中身

【名前またはペンネーム】

サミット

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）

こまめに麦茶で水分補給と塩分チャージのタブレットを取っています。

【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

汗かきなので、こまめな水分補給補給はたいせつです。いつも近くに水筒を置いてあります。

【名前またはペンネーム】

ジュンコ

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）

麦茶やスポーツドリンクを常備しておき、塩分チャージタブレットとかを手の届くところに置いています。塩バナナや塩スイカ、塩レモンなど食べたりしてます。とうもろこしも熱中症予防に良いと聞いたので食べてます

【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

塩分の摂りすぎには極力注意してます

【名前またはペンネーム】

キーちゃん

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）

洗濯物を干す時帽子を被りサングラスをし、腕にはアームカバー
そして終わったら水を必ず飲みます

【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

水はのどか湧く前に飲むようにしてます

出かける時はいつも水筒を持っています

【名前またはペンネーム】

ET

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）

夏期は睡眠不足に注意するようにしています、熱中症にならない体調管理をしています。

【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

夏期は特に睡眠不足にならないように早目の就寝を心がけています。

【名前またはペンネーム】

黒ちゃん

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）

夜もエアコン利用で熱中夜の睡眠中脱水症予防!?

【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

電気代が気になり節約も大事だが体が資本です。

病になってからでは遅い。

【名前またはペンネーム】

かず

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）

睡眠を確保して体調維持に努めています。具体的には、ペットボトルに水を入れて凍らせ寝る時タオルを巻いて枕にしています。

【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

簡単、だれでもできる。毎日できる。

【名前またはペンネーム】

お母さん

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）

日頃から散歩などして暑さに慣れる体づくりをしています。

【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

外にいるときは必ず水分を携帯する。

【名前またはペンネーム】

毎日カフェイン

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）

寝ているときもエアコンをつけっぱなしにしている。

【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

誰でもすぐできる。

【名前またはペンネーム】

kopi

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）

野菜をとってバランスのよい食生活

【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

その時ごとの旬の野菜はおいしくて安い。

【名前またはペンネーム】

毎日カフェモカ

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）

遮光ネット、緑のカーテンで室内温度の上昇を防ぐ



【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

緑のカーテンでゴーヤをつくり、食べて夏バテを防止

【名前またはペンネーム】

みんなで熱中症対策

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）

熱中症対策として梅ジュースを作りました！

梅にはクエン酸が含まれており、疲労回復や代謝促進を促すそうです。

梅 1 kg、氷砂糖 1 kgを瓶に入れ 1 か月ほど待つと簡単に作れます。

出来上がったものを水や炭酸で割ると美味です。



【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

冷暗所に保存しますが、そのまま忘れて放置してしまわないように気を付けていました。

【名前またはペンネーム】

うめじゅーす

↓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）

ガーデニング

ミニトマトの栽培

水分、ミネラルの補給

【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

鉢植えで移動できること

【名前またはペンネーム】

ルート 10

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）

首に保冷剤を巻いています

【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

効果が無くなったらすぐに取り替えられるよう常に冷凍庫に保冷剤をストックしています。首に嵌められる専用の物も売っていますがケーキ屋さんなどで貰える小さい保冷剤はタオルに2～3 個並べて包んでから首に巻いても気持ちいいです。

【名前またはペンネーム】

かな

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）

外に出るときは、日傘をさしたり、帽子を被ったりして、暑さを和らげる効果を作り出す。

【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

普段から行っていることなので、苦慮することなく取り組める。

【名前またはペンネーム】

しゅー

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）

日中の運動を控える、小まめな水分補給と休憩、体調の観察
による熱中症予防

【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

スポーツドリンク、アイススラリーの準備、日陰の環境整備、
首元の冷却ネック

【名前またはペンネーム】

@あずき

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）

極力、屋内と屋外の温度差を小さくする。

【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

エアコンを使用せず、扇風機のための風で過ごし、水分補給を多めにする

【名前またはペンネーム】

まさひろ

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）

昼間、屋外で作業するときは、帽子をかぶり、30 分に一度程度
飲水タイムをとる。

【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

作業をしていると 1 時間程度気づかずに時間がたってしまう
ので、30分と時間を決めて飲水タイム

【名前またはペンネーム】

佐野太郎

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）

玄関網戸の取り付け

【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

夜は虫が下から入って来るし、猫が逃げ出さないように、
下の隙間を埋めました。

【名前またはペンネーム】

きよぬま

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）

高齢者がいるので、適切にエアコンを利用させるようにしている。

【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

インターネット経由で数値が確認できる温度計を設置し、設定温度を超えた時に自動的に家族にも通知されるようにした。

【名前またはペンネーム】

ギョ

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）

散歩について、暑い時間を避けて行なったり、または屋内で出来る場所があれば可能な限りそういった場所で行い熱中症にならないよう対策を行っている。

【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

特になし

【名前またはペンネーム】

パパさん

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）

休みの日に軽いジョギングをして汗をかいている

サウナに入りいっぱい汗をかいている

【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

サウナの後に水風呂に入り整えている

【名前またはペンネーム】

たつや

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）

冷たいお茶または水を、水筒で持ち歩いて、こまめに飲むようにしています。実家の父は一人暮らしなので、電話して、水分とってねと伝えています。

【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

容量の違う水筒を用意して、出かける時間などにあわせて、使い分けています。

【名前またはペンネーム】

やす

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）

家から出るときは、水とうや、ネッククーラなどを持っていく。つかえたときは、ちかくのちかけや、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

↓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～）

小3

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

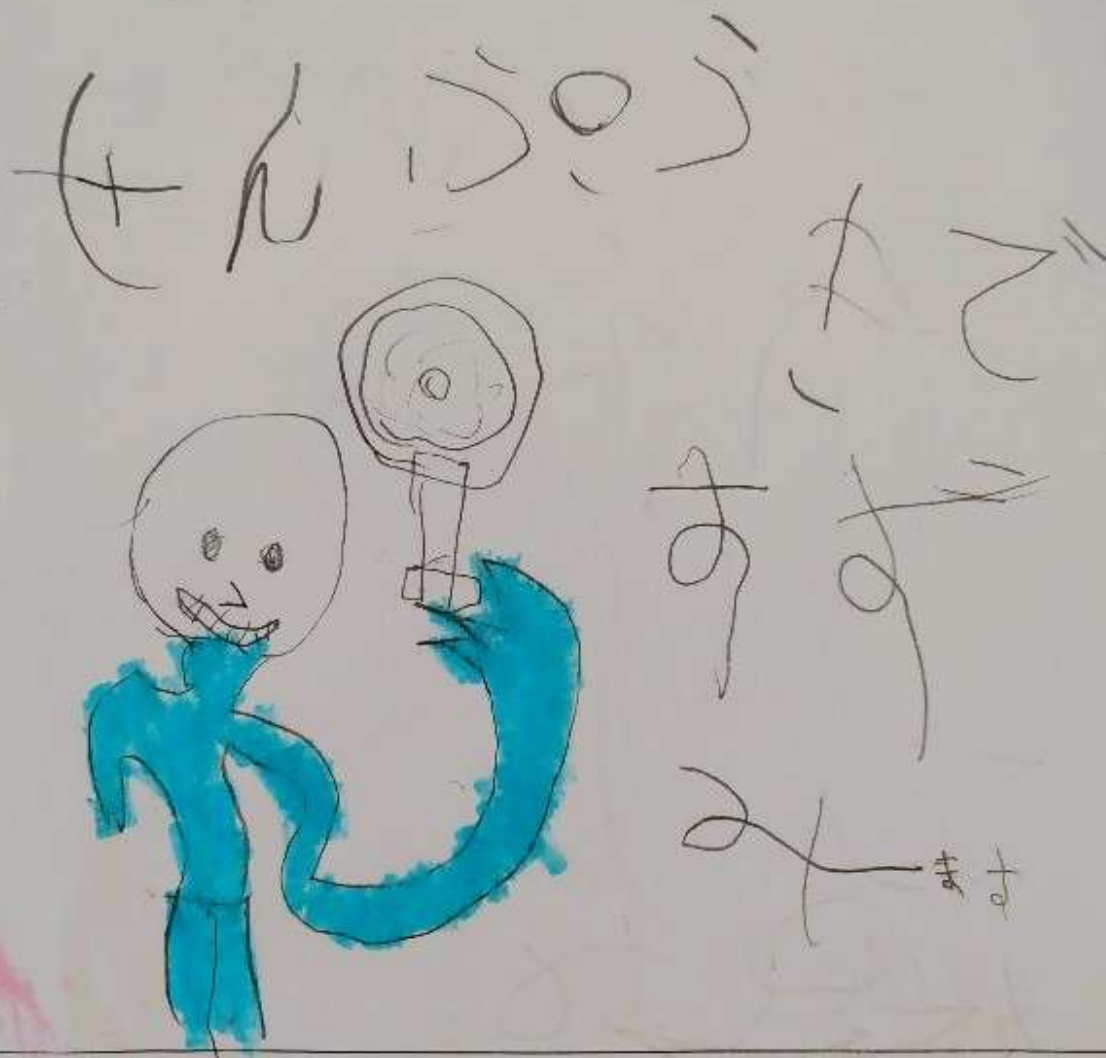
【名前またはペンネーム】

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

かんすうせんぱいはあすはこがす

【名前またはペンネーム】

はつき

↓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 マesh 素材を選ばれました

【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じゅん

↓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~~^{布団}の上の土に冷却シート
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り、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、白湯で汗がスッとひき、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るようになりました。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で、そこに工夫をして涼しくするようにしている。

【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。四十度くらいのお風呂に十分以上入ります。上がってからも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強い光が写真にあらずるようにする

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）
オール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てものを備蓄しておくことで、万一の
時もあわてること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。
冷たいゼリーをとる。

【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して。
水をとる。

【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机まわりの平らなところや影や状況が映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

！当てはまるところに○を付けてください

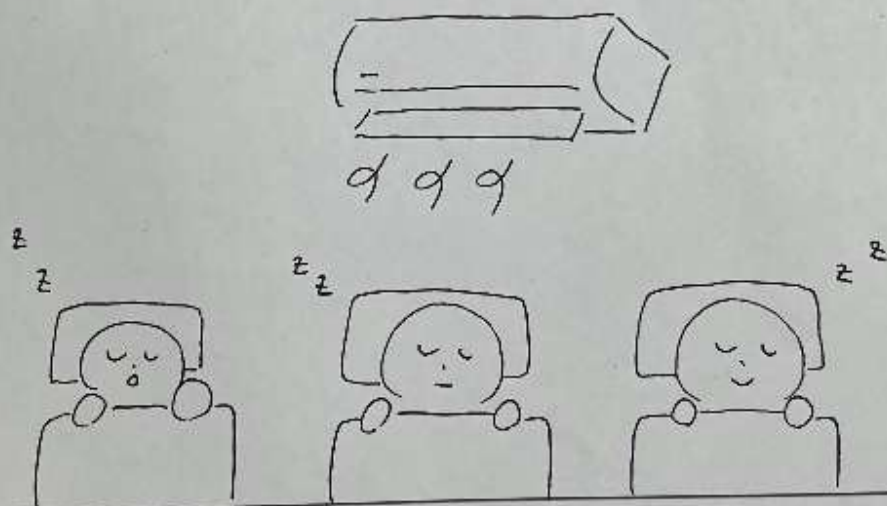
小学生 ・ 中学生

高校生 ・ 大人（18才以上）

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、1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、ただ、節約できそうな所
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

1つの部屋に集まることで、エアコン代が1台分
に抑えられ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

たい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】

あらや

↓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）

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こと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

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）

エアコンをケチらずつける

【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

電気代よりも熱中症になった時の方がお金かかるのでちゃんと
エアコンつけましょう！

【名前またはペンネーム】

ひろと

当てはまるグループ
大人