

ねっちゅうしょう
熱中症に ならない ように 気を つけること

- いちにち なんかい みず の
● 1日に 何回も 水を 飲みます。



- あせ で た もの の もの えんぶん しお
● 汗が たくさん 出ますから、食べ物や 飲み物で 塩分[塩]を とります。

- すず ゃご ふく き
● 涼しくて 動きやすい 服を 着ます。



- あせ で かわ ふく き
● 汗が 出ても すぐに 乾く 服を 着ます。



そと き
外で 気をつけること

- で ぼうし ひがさ つか
● 出かける ときは、帽子や 日傘を 使います。

- すず ひかげ たいよう ひかり あ ある
● 涼しい 日陰[太陽の 光が 当たらない ところ]を 歩くようにします。

- すず ひかげ やす
● ときどき 涼しい 日陰で 休みます。



- すず じかん で
● できるだけ 涼しい 時間に 出かけます。



いえ なか き
家の 中で 気をつけること

- せんぶうき へ や すず
● エアコンや 扇風機で 部屋を 涼しく します。

- たいよう ひかり へ や はい
● カーテンや ブラインドなどで 太陽の 光が 部屋に 入らないように します。

クーリングシェルター



はい すわ やす
「エアコンが入っている」「座って休むことができる」



ねっちゅうしょう よ ぼう もくてき きゅうけい ばしよ
熱中症の 予防を 目的とした 休憩のできる場所

の ことです。



しおじりし
塩尻市は、クーリングシェルターを 作っています。



Tips for living

せいかつ 生活 の ヒント

1

し やく にほんご
知っている と 役にたつ 日本語

ねっちゅうしょう
熱中症

クーリングシェルター

ゆうぶい
UVカット

しがいせん
紫外線

ひがさ
日傘

ひ や ど
日焼け止め

せいうけんよう
晴雨兼用



しおじりし しみんちいきぶ しみんか そうだんかかり がいこくせきしみんそうだんまどぐち
塩尻市 市民地域部 市民課 ぐらしの相談係 外国籍市民相談窓口



ながのけん しがいせん つよ
長野県は 紫外線が 強いです。

ながのけん ひょうこう たか くうき うす しがいせん
 長野県は 標高が 高く、空気が 薄いため、紫外線
 が 地上に 届きやすいです。標高とは 陸や 山の 高
 さのこと（日本では、東京湾=0メートル）です。
 しおじりし ねんかん とお は ひ おお たいよう で
 塩尻市は、年間を通して 晴れの日が 多く、太陽が 出

ている 時間が 長いので、紫外線に さらされる 時間も 長く なります。
 なつ たいよう ひかり つよ ひ や はだ まも
 夏は、特に 太陽の 光が 強いので。日焼けから、肌を 守りましょう。
 ひ や しがいせん はだ はだ あか あつ
 日焼けは、紫外線が 肌に あたって、肌が 赤く なったり、熱くなったり
 する こと です。日焼け しすぎると、肌に 悪いです。また、夏は、
 ねっちゅうしょう きけん たか みず の すず ばしよ やす
 熱中症の 危険も 高いので、水を 飲むことや 涼しい 場所で 休むなど、
 あつ たいおう たいせつ はだ まも
 暑さへの 対応が 大切 になります。肌を 守るために できること、
 ねっちゅうしょう し やく た にほんご せつめい
 熱中症の ことを、「**知っている**と **役に立つ** **日本語**」の 説明と

しがいせん ゆうびい えいご
紫外線 (UV: 英語で Ultraviolet Rays のこと)

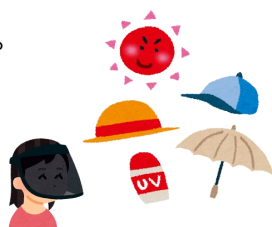


たいよう で ひかり しがいせん ゆうびい め み
 太陽から 出る 光です。紫外線(UV)は、目で 見ること
 が できません。紫外線に 長い時間 あたると、日焼け
 します。肌に 良く ありません。肌が 黒くなったり、
 しわに なったり します。紫外線は、春、秋、冬にも

ありますが、夏が 一番 多いです。気を つけましょう。

ひ や ゆうびいしがいせん か
 日焼け しないように、**UV(紫外線)カット**と 書いて

ふく ぼうし けしょうひん つか
 ある 服や、帽子、化粧品などを 使うと いいです。



ゆうびい
UVカットとは、ゆうびい しがいせん き きのう はだ まも
UV(紫外線)を 切る 機能のことなので、肌を 守るこ
 できます。

ひ や ど
日焼け止め



ひ や
日焼け しないように する クリームです。クリームや
 スプレーなど いろいろな 日焼け止めが あります。顔や
 くび うで ひ や と
 首、腕などに 日焼け止めを ぬると いいです。

ひがさ
日傘



ひ ざ あ かさ ひがさ あめ
 日差しが 当たらないように する 傘です。UVカットの 日傘も あります。雨
 ひ つか せいうけんよう は ひ あめ ひ つか
 の日も 使うことができる **晴雨兼用**（晴れの日も 雨の日も 使うことが 得
 ける という 意味)の 傘も あります。

ゆうびい
UVカットのサングラス、メガネ、コンタクトレンズ



しがいせん め わる しがいせん はだ め どうじ
紫外線は 目にも 悪いです。紫外線への そなえは、肌だけでなく 目も 同時
 に することが 大切です。UV カットのサングラス、メガネ、コンタクトレンズ
 しがいせん め まも ひ や しがいせん はだ まも
 で、紫外線から 目を 守り ましょう。日焼けや 紫外線から 肌を 守るために
 できることは いろいろ あります。自分に あう 方法を 選んで ください。

ねっちゅうしょう
熱中 症



ねっちゅうしょう あつ ひ からだ ぐあい わる びょうき あつ しつど
 熱中症は、暑い日に 体の 具合が 悪くなる 病気です。暑くて、湿度が
 たか ばしよ ねっちゅうしょう ねっちゅうしょう げんいん たいおん
 高い 場所に いると、熱中 症になりやすいです。熱中 症の 原因は、体温
 ちようせつ じようず そと いえ
 の 調節が 上手に できなくなる ことです。外に いるとき、そして、家
 なか ねっちゅうしょう ねっちゅうしょう し
 の 中に いるときも 熱中 症になることが あります。熱中 症で 死ぬこと
 も ありますから、気を付けてください。