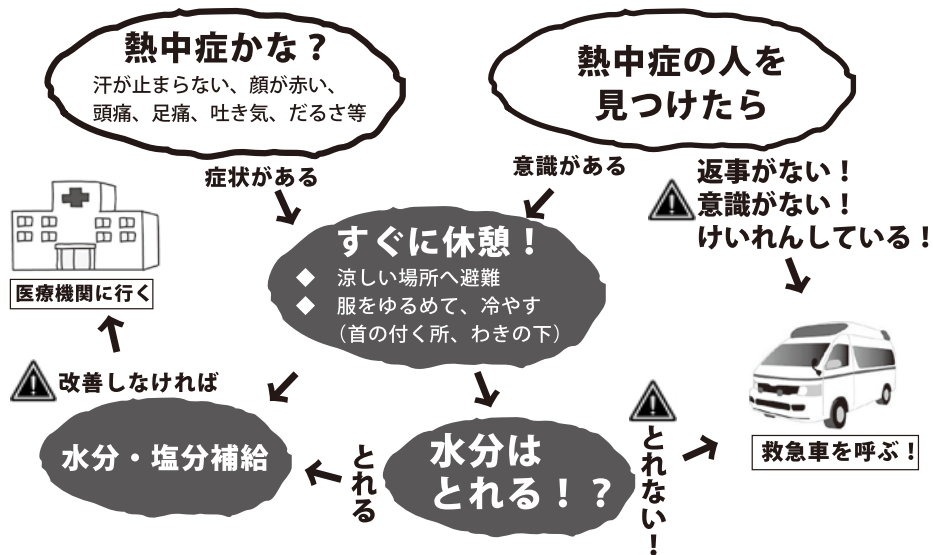
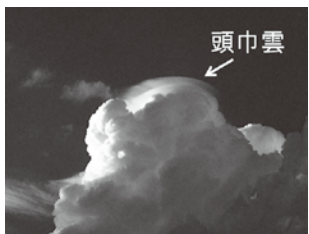


# 「熱中症！？と思ったら」



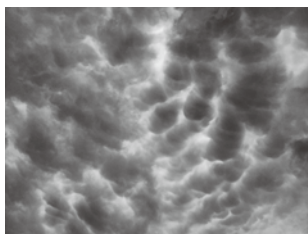
## コラム 夏の「危険な雲」

夏の雲には、見かけたら早々に建物などに避難したほうがいい「危険な雲」があります。十分お気をつけください！



頭巾雲

◆頭巾雲  
…近くで積乱雲が発生



◆乳房雲  
…雷雨、突風の前兆



◆濃い巻雲  
…近くで積乱雲が発生



◆アーククラウド  
…通過した瞬間にガスト（突風）がふく

ビッグイシュー 314号「夏、雲をつかめ」より

毎日、路上に立つビッグイシュー販売者だから言える

熱中症予防で  
私たちが気をつけていること



～路上より愛をこめて～

今年も各地で熱中症のニュースが絶えません。

暑い中でも雑誌を買ってくださるお客様に、

路上で毎日販売する私たちの熱中症予防の経験が、

少しでもお役に立てれば幸いです。

# 「熱中症予防の3原則（衣・食・休）」

私たちも実践しています

## 衣

- ・帽子をかぶる
- ・通気性の良い服を着る



## 食

- ・定期的に水分と塩分をとる
- ・ちゃんと食事をとる



## 休

- ・朝から暑さに慣らす
- ・しんどくなったら涼しいところで休憩
- ・よく寝る

アウトドアの

## 達人Kさんからの助言

一、熱中症の原因は「我慢」

自分に負けた、飲み物代がもったいないと思うなかれ

一、「首」が付くところを

冷やすべし（首、手首、足首）

一、とにかく固形物を食べるべし

よく噛んで消化すると

体力が維持できる

一、水は舌の裏に含ませ、

すぐようにして飲むと

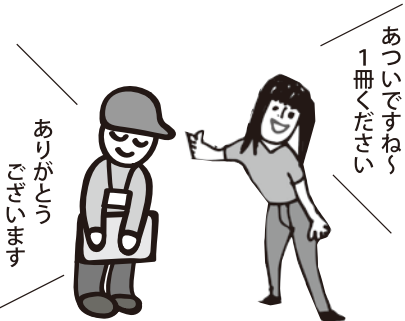
乾きがとれる



# 「暑い時こそ大事にしたい……」

## 感謝の気持ち

暑い中で買ってくださると暑さがふっとびます～



## ユーモア

ちょっとしたユーモアが気持ちをさわやかにします～



# 「販売者Sさんの熱中症体験記」



あの日はとても暑かったけれど昼前まで売り上げが上々で気分良く販売していました。でも少しくらっとめまいがしたんです。きっと昼なのでお腹が減ったんだろうと思っていたら、だんだんめまいがひどくなりました。どれだけお腹が減ったんだ！と思っていたら、空腹どころか吐き気がしてきました。

汗がやたらと出て、頭痛もあり、立っていられなくなり「これがウワサの熱中症だ！」とわかりました。

すぐにエアコンが効いたところで休憩し、30分もするとだいぶ良くなりました。

北海道出身の私には気温が30度を超えるなんてありえないことで、暑いから毎日2リットルの水を6本もがぶ飲みしていました。飲みすぎも良くないんですね。それからはこまめな水分補給と休憩を心掛けるようになりました。

（販売者Sさん談）

※熱中症の症状 汗が止まらない、顔が赤い、足が痛い、頭が痛い、吐き気、気持ちが悪い、だるい、などです。