

# クロスワードで暑さ対策キャンペーン

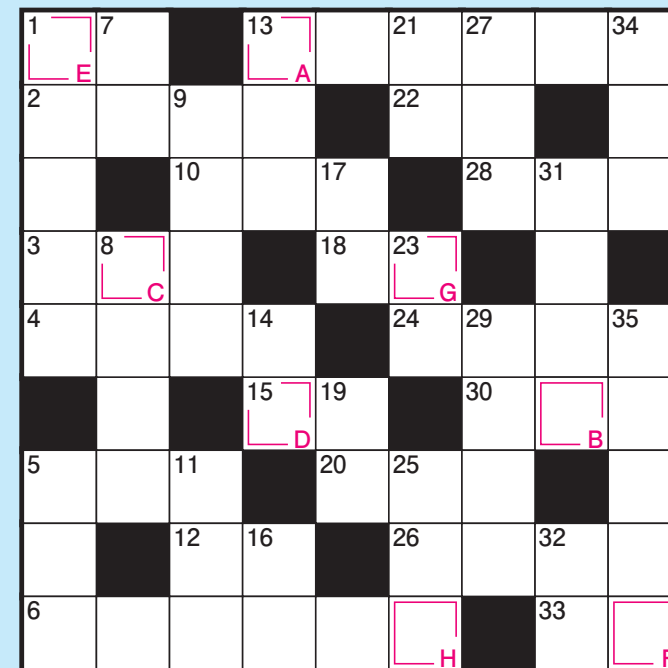


## タテのカギ

- 1 塩に含まれているミネラル。適度な塩分の補給も熱中症予防に大切です
- 5 脳を含む重要な —— は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなります
- 7 めまいや頭 —— も熱中症の症状の一つです
- 8 建設業など屋外で —— する人は熱中症の危険に常にさらされています。特に注意が必要です
- 9 昼食を兼ねた朝食。できれば朝食も昼食もきちんとして、バランスの良い食事を心がけて熱中症に負けない体をつくりましょう
- 11 トンポーロウは中国料理の豚の ——。豚肉はビタミンB1も豊富で熱中症にかかりにくい体づくりに役立ちます
- 13 見通しが甘いこと。「たかが熱中症」などと —— に考えるのは危険です
- 14 松 —— は松の木からとれる樹脂です
- 16 釣った魚を入れておくもの。直射日光が照りつける場所での釣りやスポーツは、特に熱中症の危険があります
- 17 炊事など —— をしているときでも熱中症の危険があります。火を使って調理しているときは高温多湿になるので要注意です
- 19 —— の後ろ側をふくらはぎと言います。ふくらはぎがけいれん(痙攣)するこわらがり。これも熱中症のときに現れる症状の一つです
- 21 熱中症らしい症状が出た場合、着ている —— を脱いだりゆるめたりして体を冷やすことも大切です
- 23 熱中症を引き起こす条件は、「環境」や「行動」だけでなく、「からだ」によるものも考えられます。体調不良など、体調の —— 悪しを確認し、熱中症を予防しましょう
- 25 激しく降る雨。雨上がりに急に気温が上がると温度と湿度が上がリ、熱中症になる可能性が高まります
- 27 氷を入れて冷やせる —— バッグなど冷却グッズを上手に利用することも熱中症予防になります
- 29 上杉鷹山や牛肉などで有名な山形県の市
- 31 汗が蒸発するときの —— は体の表面から熱を逃がす作用があります。打ち水も —— を利用して地面の温度を下げます
- 32 土用の丑の日などによく食べられるウナギのカバ ——。ウナギも熱中症にかかりにくい体づくりに役立つ食材の一つです
- 34 山登りともいいます。遠足や —— などの野外活動でも熱中症になる場合があります
- 35 お盆は旧暦の7月15日頃。8月に行うお盆を「 —— の盆」と言ったりします。帰省で涼しさに慣れてしまったり、移動で疲れていたりと、お盆休み明けも熱中症に注意が必要です

## ヨコのカギ

- 1 熱中症が多い季節は —— ですが、5月頃からの暑い日も要注意です
- 2 甘みの成分。塩分や —— が入っているスポーツドリンクは水分の補給がスムーズにできます
- 3 あやしいこと。 —— 小さい人だなあ
- 4 暑い季節に昔から飲まれています。茶葉ではなく穀物が原料。ノンカフェインで熱中症予防に適している飲み物の一つです
- 5 猛暑日が発生すると熱中症になる人の数が —— します
- 6 めまいや吐き気、だるさなどのほかに、特に運動していないのに起きる —— も熱中症の症状の一つです
- 10 イナビカリのことですよ
- 12 熱中症らしい症状が出た場合、意識があつたらまず涼しい場所へ行き、 —— や足の付け根、わきなどを冷やしましょう
- 13 子どもやペットは大人より地面に近いところを歩きます。ペットの散歩は朝夕の涼しい時間帯でも道路の —— を触って温度を確かめましょう
- 15 大工仕事の仕上げに —— を塗ってツヤ出し。炎天下に外で仕事をする場合は熱中症に嚴重に注意をしましょう
- 18 暑さ指数(WBGT)は気温1、湿度7、輻射熱2の割合で算出されます。室内の温度を適度に保ち、適度に —— 湿することも大切です
- 20 布団の上などに敷くゴザ。熱中症予防には睡眠環境を快適に保つことも大切。クールダウン効果のあるシーツや通気性のよい布団、エアコンや扇風機などを使いましょう
- 22 土地の境目などに打つ長い棒
- 24 体が暑さに慣れることを —— 順化と言います。これができていると熱中症になりにくくなります
- 26 「上司」のちょっと昔風の言い方。 —— は、働く人たちが熱中症にならないような環境をつくりましょう
- 28 皮膚や肌のこと。暑さで上昇した体温を下げるために皮膚の血管が広がり、全身を流れる血液の量が減ることでもめまいや失神が起こります
- 30 蒸し暑くて —— が悪い…そんな夜はエアコンなどで室内を適切な温度にしましょう
- 33 布や生地ともいいます。麻や綿など通気性のよい —— を使ったシャツを着るのも熱中症予防の一つです



二重枠 A~H に入る文字を並べてできる言葉は？

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

応募締切: 2021年5月31日(月) 19:00まで

### 応募方法

クロスワードパズルを解いた後、右のQRコードからキャンペーンサイトの応募フォームにアクセスし、「クロスワードパズルの答え」と「必要事項」を入力してご応募ください。



### キャンペーンサイト

<https://www.netsuzero.jp/crossword2021CP>

### 「熱中症ゼロへ」プロジェクト 公式ウェブサイト

<https://www.netsuzero.jp/>

### キャンペーンに関するお問い合わせ先

「クロスワードで暑さ対策キャンペーン」事務局  
 netsuzero-cp@precam.com  
 受付時間: 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)  
 受付期間: 2021年6月30日(水)まで

