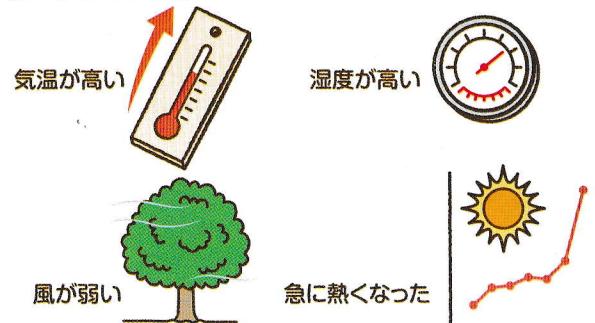


# 熱中症に気をつけましょう!

熱中症は室内でも多く発生しています 夜間も注意が必要です こまめな水分補給が予防の第一歩

## こんな日は熱中症に要注意



## エアコンを上手に活用しましょう

室温・湿度設定に気をつけて、適切な室温(28℃)・湿度(50%)で過ごしましょう。  
体に直接風が当たらないよう、風向きを調整しましょう。



## 高齢者の方は特に注意が必要です！

高齢者の方は、暑さやのどの渇きを感じにくく、室内でも熱中症になることがあります。こまめに水分を補給しましょう。周囲の人も、積極的に声かけや目配りをしましょう。

### こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



- めまい、立ちくらみ・こむら返り  
汗がとまらない
- 頭が痛い・吐き気(吐く)  
からだがだるい
- 意識がない・体温が高い  
ひきつけ(けいれん)・返事がおかしい  
まっすぐ歩けない

水分・塩分を補給しましょう



足を高くして休み、水分・塩分をとりましょう水分がとれなければ  
**すぐに病院へ**



水や氷で冷やし、  
**すぐに救急車**を呼びましょう



## 熱中症防止のポイント

### ①暑さを避ける

涼しい服装をして、日傘や帽子を利用しましょう。外出の際は、涼しい場所や施設で休憩しましょう。

### ②こまめに水分補給

水分補給は、お茶か水で！アルコールは逆効果です。

### ③バランス良く食べる

1日3食しっかり食べましょう。

「もしも」のときのために、見守りキー ホルダー登録をしましょう。  
詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

夜間・休日も  
対応しています。

