

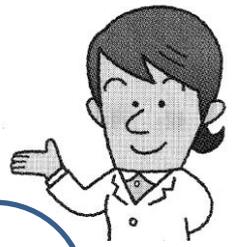
気をつけよう 「熱中症」



pixta.jp - 2858943



こんな日、こんな場所に注意！



1. 気温が高い。
2. 日差しが強い。
3. ムシムシする。
4. 風が弱い。
5. 照り返しが強い。
6. 熱いものがそばにある。
7. 昨日と比べて急に暑くなった。

**外だけでなく、室内でも熱中症になることがあります。
昼間暑かった日は、夜も注意しましょう。**

高齢者は特に注意を！

体温調節機能が低下している

汗をかきにくい

体内の水分量が少ない

のどの渇きに気づきにくい

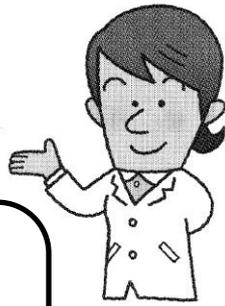
暑さを感じにくい

持病がある

冷房がきらい

**高齢者の熱中症には、周りの人も気を付けて！
こまめに水分をとっているか確認しましょう。**

熱中症の症状が出たときは・・・



- * 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- * エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



口から水分がとれない時やよくならない時は病院へ！

お家で作れるスポーツドリンク

●材料●

水・・・1リットル

食塩・・・2g(小さじ半分)

砂糖・・・15g(お好みで加減)

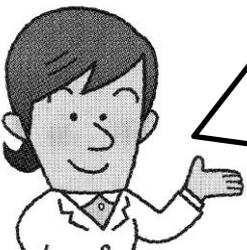
レモン汁追加で飲みやすく♪



★数回に分けて、少しずつ飲みましょう。

コップ1杯で作る場合は、0.3gの食塩でできます。
(塩を指2本で軽く、少しつまんだ程度)

その日作った分は、その日のうちに飲み切るか、
あまったら捨てましょう。



予防のポイント

- ① こまめに水分補給する
(寝る前にもコップ一杯のお水を)
- ② エアコン・扇風機を上手に利用する
- ③ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ④ 部屋の温度をこまめに測る
- ⑤ 部屋の風とおしをよくする
- ⑥ 涼しい服装にする
- ⑦ 外出時には日傘、帽子を着用する

