

熱中症に 注意を!



熱中症を知ってしっかり予防し、
楽しく夏をすごしましょう!



熱中症がおきやすい場所は?

住 宅	
路 上	
競技場等	

住宅でも熱中症は発症しますので、
気をつけましょう!!



高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、
自覚がないのに**熱中症**になる危険がある

熱中症にならないために

部屋の温度をこまめに
チェックしましょう。



室温 28℃を越えないように
エアコンや扇風機を
上手に使いましょう。



のどが渴かなくても
こまめに水分補給！



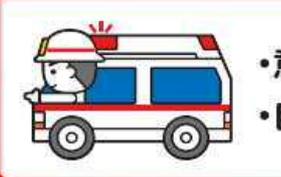
外出の際は体をしめつけない
涼しい服装で、
日よけ対策も！



無理をせずに
適度に休憩を！



こんなときは
ためらわずに救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

日頃から栄養バランスの
良い食事と体力づくりを！



熱中症の応急手当

涼しい場所や
日陰へ移動

エアコン、扇風機、うちわ
などで体を冷やす

首の周り、脇の
下、太もものつ
けねなど太い
血管を冷やす



飲めるようであ
れば水分をこま
めに取らせる