



## 熱中症に気をつけましょう！

熱中症とは、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起きます。

### <高齢者は熱中症に要注意>

高齢者は暑さを感じにくい

暑さに対する抵抗力が少ない

のどの渇きを感じにくい

**水分不足に!!**

### <起こりやすい環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった日



## 暑さに備えた体作りを

- 日頃から体温測定・健康管理
  - マスクを外して休息
  - こまめに水分補給
  - 適切なエアコンの使用
  - 風通しの良い涼しい服装
  - 深酒をしない
  - 外出時には日陰を利用
-  日傘、帽子もおすすめてです



## 熱中症かも・・・と思ったら

### ★涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難しよう



### ★水分補給

水分・塩分、スポーツドリンク等を補給しよう



### ★からだを冷やす

衣類をゆるめ、特に首回り、脇の下、足の付け根等に冷タオルなどで冷やそう



水分制限など、医師の指示がある場合には、医師の指示に従いましょう。わからない場合には当事業所スタッフへお気軽に声をかけてください。