

まんぼう通信

令和7年7月1日 No.126



皆さん、こんにちは！

今年も昨年と同様に猛暑の予報が発表されています。

熱中症対策をしっかりとおこない、熱中症に気を付けて今年の夏も乗り越えていきましょう！！

～ 熱中症の症状 ～



軽度

中等度

重度

めまい
立ちくらみ
こむら返り
異常な汗



頭痛
吐き気
体がだるい
脱力感



意識がない
けいれん
高い体温
歩けない

熱中症を予防しよう

① 暑さ対策

- ◇ 扇風機やエアコンを使用する
- ◇ 遮光カーテンで直射日光が部屋に入らないようにする
- ◇ 氷や冷たいタオルで体を冷やす
- ◇ 涼しい服装を心がける



② こまめな水分補給

- ◇ 屋内外問わず、**のどが渴いてなくても水分補給**
- ◇ **塩分補給**も忘れない

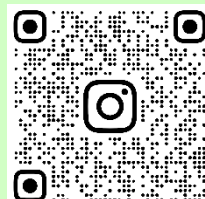


一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式 HP

公式 Instagram▶



やってみよう!

まちがいさがし もんだい

上の絵と下の絵では、違うところが**5か所**あります！見つけたら○で囲みましょう！



※答えを知りたい方は、訪問スタッフに聞いてみてください！