



# 6月 健康だより



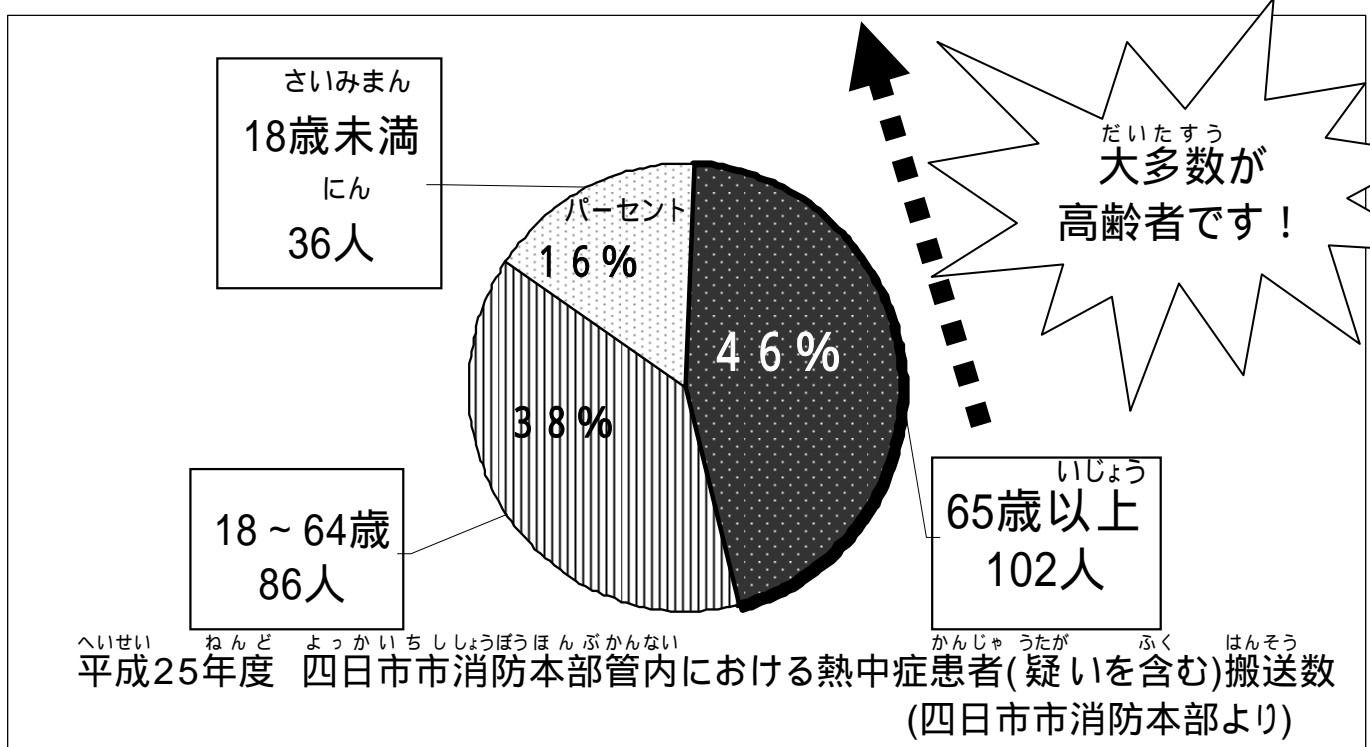
## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、暑いところで過ごした時などに、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいかないことで起こります。

熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

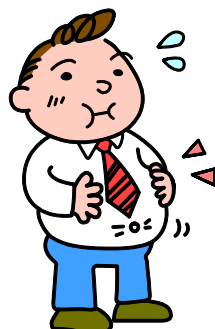
高齢者は熱中症にかかりやすい！

高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくくなり、暑さに対する体の調節機能も低下しているため、熱中症にかかりやすくなります。



こんな人は注意！！

- 肥満の人
- 病気のある人
- 暑さに慣れていない人
- 体調の悪い人



こんな日は注意！！

- 気温が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 湿度が高い



予防のポイントは、水分補給と暑さを避けることです！！



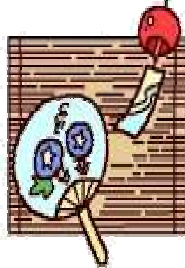
室温が  
上がりにくい工夫を！

エアコン：小まめに温度を測り、  
28度以上でスイッチオン！



扇風機

すだれ



換気



喉が渴かなくても、お  
水・お茶を小まめに飲  
む。

たくさん汗をかいた  
時は、塩分の補給も忘  
れずに！

通気性・吸湿性の  
よい服を着用



日傘・帽子の利用

日陰の利用

小まめに休憩



日頃から体調管理をしよう！

栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、暑さに負けない体づくり

熱中症が疑われる人を見つけたら

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、首、脇、太もものつけ根などを冷やす
3. 水分・塩分を補給させる

自力で水分が飲めない、症状が改善しなければ救急車を呼びましょう！

症状...めまい 頭痛 吐き気  
汗がとまらない 立ちくらみ  
筋肉痛 体がだるい など



今月の + 10 (プラステン)

雨の日はテレビを見ながら腹筋やストレッチで + 10

+ 10 とは今より 1 日 10 分多く体を動かそうという健康づくりの考え方だよ。