

高齢者のみなさん！



熱中症に気をつけましょう！！

熱中症の症状

軽

- ・めまい、立ちくらみ
- ・汗が止まらない
- ・筋肉のけいれん

中

- ・頭痛
- ・体のだるさ
- ・吐き気

重

- ・意識がない
- ・体温が高い
- ・言動がおかしい

熱中症の対処法

行動①

まずは**応急処置**を！

- すぐに水分をとりましょう
- 涼しい場所で安静にする

行動②

それでも体調が悪いときは…

- かかりつけ医か医療機関へ
- 救急車(☎119)を呼ぶ

みんなで熱中症対策

声かけあいましょう！

熱中症予防

しっかり水分補給

- こまめに水分を補給をしましょう
- 外出時は、飲み物を持ち歩く

涼しい環境づくり

- 冷房で室内の温度は28℃以下に
- 日傘や帽子で日差しを避ける

健康なからだづくり

- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスのとれた食事をとる

⚠ 今年コロナウイルスの流行によって**熱中症の危険**が高まっています！

注意①



マスクの使用によって、体内に熱がこもりやすい！？

⇒水分・塩分をとり、体を冷やす

注意②

外出自粛による運動不足で、体が暑さに慣れていない！？



⇒室内にて軽い運動やお風呂に入りましょう