

熱中症 予防 対策

熱中症を
予防しよう



熱中症予防には、栄養・休養・日頃からの体力づくりに気を付け、規則正しい生活をするのが大切です。

「なんとなく体がだるい」「食欲がない」、そういう悩みを吹き飛ばして、元気で快適に夏を乗り切りましょう。

予防法できていますか？

参照：環境省環境保健部環境安全課 環境省熱中症情報に関するホームページ

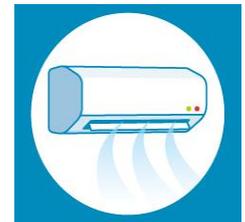
☑ こまめに水分補給していますか？

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を。
汗をかいた場合は、スポーツ飲料や塩飴で塩分も補給。



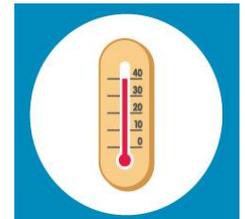
☑ エアコン・扇風機を上手に使用していますか？

ブラインドやすだれなどで直射日光を遮り、
冷房などを利用。



☑ 部屋の温度を測っていますか？

暑さを感じなくても部屋の見やすい場所に
温・湿度計を置き、温度に注意。



☑ 涼しい服装をしていますか？

通気性や速乾性が良い服を選ぶ。
冷却シートやスカーフ、氷枕など冷却グッズを活用。



☑ 外出時は日傘・帽子を活用していますか？

直射日光を避ける。
日陰を利用してこまめに休憩。



広島市中広地域包括支援センターです！

広島市からの委託事業として設置されたセンターです。

65歳以上の皆様が住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。ご相談は無料です。お気軽にご相談下さい。

来所や電話の他、直接ご自宅にお伺いしてご相談をお受けします。

こんな時、お役に立ちます！

介護や健康のこと

- ・ 介護保険の申請をしたい
- ・ デイサービス等を利用したい
- ・ 退院後の生活に不安がある
- ・ 今の健康を維持したい
- ・ 最近、物忘れを感じる
- ・ 離れて暮らす親が心配



権利を守ること

- ・ 高齢者が怒鳴られている
- ・ 近所に住む高齢者の姿を見ないので心配
- ・ 不審な電話がかかってくる事があり、悪質商法や詐欺が心配
- ・ 認知症などで財産管理が不安



ネットワークづくり

- ・ 地域の見守り支え合う仕組みづくり
- ・ 地区社会福祉協議会、町内会、民生委員等の地域団体との連携
- ・ 認知症サポーター養成講座の開催
- ・ 100歳体操立ち上げ、運営支援
- ・ 医療機関やサービス事業所等との連携
- ・ ケアマネジャーの支援

まずはご相談下さい！

