

こまめに水分補給をしよう



汗をかいたら塩分を補おう



熱中症に気をつけて!

～7月は熱中症予防強化月間です!～

今年も暑い季節がやってきました。既に、1週間に1,000人を越えるペースで熱中症による緊急搬送者が出ています。今年も、熱中症に気をつけて暑い夏を乗り越えましょう!

熱中症のサイン

	症 状	対 応
軽度	めまい、脈が速い 汗が止まらない、顔色が悪い	水分・塩分の補給
中度	頭痛、吐き気、だるさ	水分・塩分の補給 涼しい場所で足を高くして休憩 ※自分で水分・塩分が取れないときは病院へ!
重度	⚠️ 顔が赤い、ポーっとしている 意識がない	救急隊を呼びましょう! 到着まで、首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。

自分では身体の変化に気づきにくいことがあります。注意しましょう!

高齢者・乳幼児は特に注意を!

高齢者は身体の水分量が減少してきており、こまめな水分補給が大切です。また、のどの渇きや身体の変化に気づきにくいので周りの方の注意が必要です!

乳幼児は汗などで多くの水分が失われていきます。多めに水分を取っていただくことが大切です。また、大人よりも地面が近いため地表からの熱を受けやすい環境なので、保護者がよく注意することが必要です。

熱中症にならないために・・・

・熱中症に負けない身体作り

水分・塩分の補給はもちろん、バランスのよい食事をとって十分な睡眠をとりましょう。

・過ごしやすい環境作り

気温だけでなく、室温が高い部屋も熱中症になりやすい環境です。扇風機やクーラーを上手に利用して過ごしやすい環境を整えましょう。

・外出時は準備万端に

外出時は帽子や日傘で日差しを防ぐのはもちろん、こまめに日陰やお店などで休憩を取ることが大切です。

参考

- ・環境省 熱中症予防情報サイト⇒http://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php
- ・熱中症予防声かけプロジェクト⇒<http://www.hitosuzumi.jp/>

有料広告掲載欄



医療法人 福島会



入居者募集中!

*在宅での生活が難しい方や
入院中の方もご相談下さい。*

*認知症についてのご相談も受付けております

「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように 豊かな生活がテーマです
グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより

検索

日々の様子をブログにて公開中!

お気軽に
見学にお越し
下さい

入居要件:要介護1以上の方

