

# 神戸町社協居宅介護支援事業所だより

## 夏の熱中症対策！

### 熱中症予防のための体調チェック！

あてはまるものがあれば、熱中症に要注意！

- 夜更かし等で睡眠不足
- お酒を飲み過ぎて二日酔い
- カゼなどで、発熱や下痢がある
- 朝ご飯をしっかり食べてこなかった
- 何となく体調が良くない



糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策について、かかりつけ医に一度相談しましょう。

### 熱中症予防のポイント

#### 暑さ対策

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせず適度に休憩しましょう。
- 暑さに体を慣らしていきましょう。



#### 脱水対策

- たくさんの汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。

### 熱中症の症状が出たときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

