



ほけんだより

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

ことし なつ あつ 今年の夏も暑くなりそうですね。たいちょうかんり き 体調管理に気をつけてことし なつ ねっちゅうしょう き 今年の夏も、熱中症に気を

つけて、げんき の き 元気に乗り切りましょう！

※室内では…

- ◇ せんふうき や エアコンで 室温・湿度を調節
- ◇ こまめに 水分をとる
- ◇ えんぶん ほど と 塩分を程よく取ろう
- ◇ カーテンの 利用

※外出時には…

- ◇ ひかげ の 利用、こまめな 休息
- ◇ ひがさ ぼうし ちやくよう 日傘や帽子の着用
- ◇ あつひ ひ 暑い日はできるだけ 外出しない
- ◇ すぐ かわ いるい ちやくよう 直ぐに乾く衣類を着用する
- ◇ れいきやくざい も ある 冷却剤を持ち歩く

ねっちゅうしょうじょう 熱中症症状

①めまい、てあし の しびれ、きぶんふりょう 気分不良

あし 足がつる、ずつう は け 頭痛、吐き気など⇒

いつもと 様子が 違う

②危険な 症状

おうとう 応答がない、いしき 意識がない、

けいれん、からだ あつ 体が熱い

ねっちゅうしょう おも 熱中症かなと思ったら…

◎ ずず ばしょ いどう 涼しい場所へ移動する、いふく ゆる 衣服を緩め

からだ ひ くびよこ わきたあし つけね 体を冷やす(首横、脇下、足の付け根)

※じぶん で みず の いしき ばあい すぐに びょういん へ 行きましょう！

7月の予定

16(火)～19(金) 体重測定・17(水) 健康診断・

26(金) 磯貝医師来所・8(月) 三浦医師来所 予定