



《熱中症を予防しましょう》

熱中症とは、暑さなどにより体温調節ができなる病気です。しっかり予防してかからないようにしましょう。

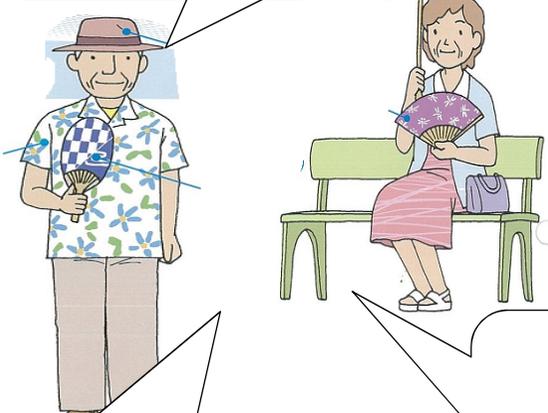


【予防1】
涼しい服装をしましょう！

【予防2】
しっかり食事をとりましょう！

【予防3】
エアコンなどを手に使いましょう！

日よけ
帽子や日傘



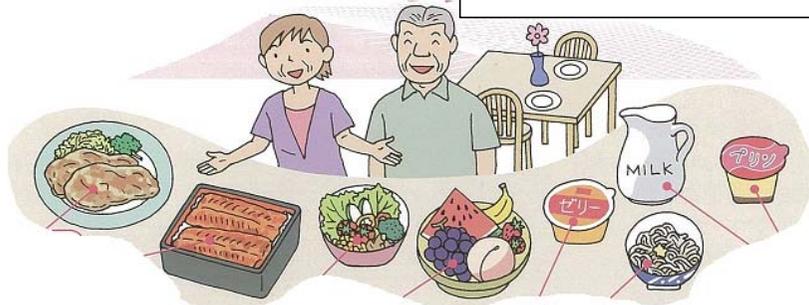
風を通す
麻や綿などの素材
の服装を。

風を起す
うちわや扇子
を使う

野菜や果物もこまめに食べましょ

たんぱく質をしっかりとり

食欲がない時は、ゼリーやところてんなどののど越しのいいものを。



牛乳やプリンは、少量でエネルギーをとれます。食べ過ぎに注意！

カーテンやすだれも効果的！
室温の上昇を抑えられます。



図書館などの公共施設に行くのもひとつの方法です。

温度計と湿度計
温度は28度より低く、
湿度は70%より低く
しましょう。

エアコンや扇風機を
上手に使おう！
気温や湿度が高い時には我慢
しないで使いましょう。

こんな症状になったら・・・

- 初期 めまい・手足のしびれ等 → 涼しい場所に移動、体を冷やす。
- 中期 頭痛・吐き気・嘔吐等 → 自分で水分が取れないようならすぐ病院へ。
- 重症 意識障害・けいれん等 → **すぐ救急車を呼ぶ。**

しんどくなったら我慢せずに
すぐに病院に行きましょう！



新聞に載せてほしい記事がありましたらお知らせください。

よりみち

☎ 275-3069

待ってます！

