

## ご注意ください！『熱中症』

～水分補給は足りていますか？のどの渴きを感じる前に  
こまめに水分補給をしましょう！マスクは適宜はずしてください～

### 【熱中症】

熱中症は、日差しが強く、風が弱い、湿度が高いなどの暑い時に、体内の水分や塩分のバランスが崩れることによっておこる症状をいいます。室内でも熱中症は頻繁に起こっています（気温が30℃以下でも発生します）。また、梅雨明けで急に暑くなった日などは要注意です！

特に高齢者は、重症になると生命にも危険がおよぶため注意が必要です。

### 【熱中症の症状】

めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などです。

高熱、意識がない（もうろうとしている）などの場合は、早期に医療期間に受診することが必要です。短時間で重症化することもあります。



### 【熱中症にならないために】

- ☆ のどが渴かなくても、動いていなくても、定期的に水分を補給する（一日1.2リットルを目安に。大量に汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに）
- ☆ 室内の風通しをよくして、高温多湿にならないよう、マスクをは適宜はずす
- ☆ 外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける（帽子や日傘、クールネックを使用し、涼しい服装で！マスク着用時に負荷のかかる作業や運動は極力さけてください）
- ☆ 睡眠を十分にとり、栄養補給をしっかりと行う（熱中症の発症には、日々の体調が影響します。体調が悪いときは無理せず自宅療養を）

### 【暑さに強い体づくり】

熱中症の予防には日々の体調管理が大切です。また、適度に汗をかくことも大切です。運動（ウォーキングなど）や入浴などで汗をかく習慣をつけておくことで発汗機能が働きます。（\*炎天下での運動は服装や運動時間、水分補給などに注意しましょう。）

### 【風がないときは】

空気が動かないと、気温が高くなります。室内ではエアコンや扇風機で風をつくり、外出時は扇子やうちわがあると便利です。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

## 「簡単！やさしいお食事づくり講習会」 （障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し、助け合いながら、身体に優しい食事を作り楽しく食べる講習会です。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 7月17日（祝） 午前9時30分から午後2時

8月11日（祝） 午前9時30分から午後2時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが出来る方

\*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師に心身の状況をおきかせください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777