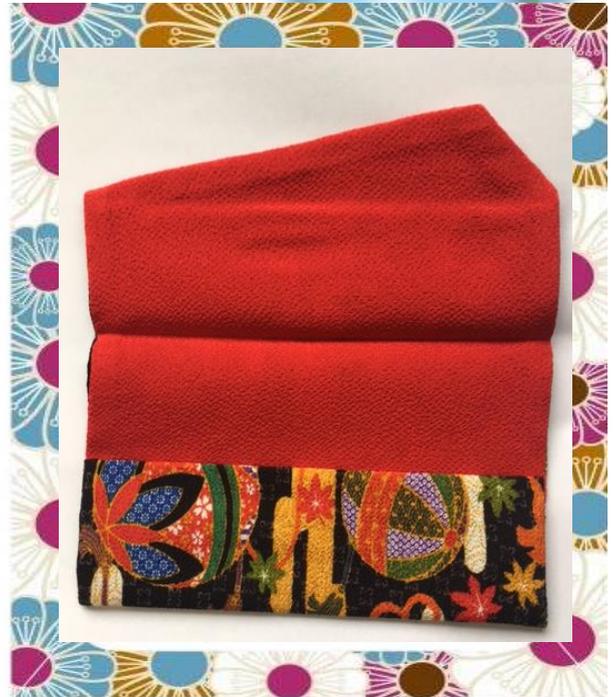




ほほえみギャラリー

Y様の作品「ふくさ」



～～熱中症に気をつけましょう！～～

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、
こむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、
虚脱感、けいれん

暑さを避けることが大事★

扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
日傘や帽子の着用
こまめに休憩をとる

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

※本文は厚生労働省作成のリーフレットを引用しております。