



熱中症を予防しましょう！

本格的に暑くなってきましたね。熱中症にかかる人のおよそ半数は65歳以上の高齢者と言われています。高齢になると、体内の水分量が減少します。また、暑さや喉の渇きを感じにくくなる、体温調整機能が低下するなどの理由で脱水症状を起こしやすく、熱中症になりやすいのです。日頃から意識して熱中症を予防していくことが大切です。

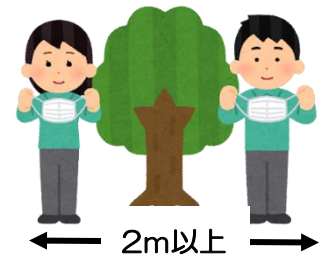
ウイルス感染対策
は忘れずに！

1.適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）離れている時には適宜マスクを外しましょう。

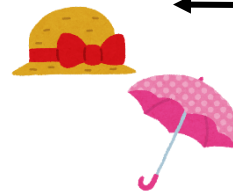
～マスク着用時は～

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温・湿度が高い時には特に注意しましょう。



2.暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



3.こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり**1.2リットル**を目安に（コップ約6杯）
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴や起床時もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

4.エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

部屋の中でも注意が必要です。

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



5.日頃から体調管理をしましょう

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時には、無理せず 自宅で静養

