



マス目にあるひらがなの中から夏に関することばを 10 個さがしてください。
*たて・よこのつながりから言葉をみつけてください。

か	い	す	い	よ	く	い	す
か	と	り	せ	ん	こ	う	い
そ	な	る	か	う	ひ	な	か
う	つ	く	れ	ち	き	つ	か
め	や	か	つ	わ	る	ま	き
ん	す	ひ	ま	わ	り	つ	ご
つ	み	ご	き	い	く	り	お
は	な	び	ん	す	め	と	り

熱中症に注意しましょう ～地域包括支援センターだより～

高齢者は室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。次のような対策を心がけましょう。



熱中症対策

【気温や温度を確認しましょう】

高齢者は、体温の調節機能が落ちてくるため暑さ対策の行動が遅れがちです。気温、温度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。



【室内を涼しくしましょう】

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿器、扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



【入浴時や寝るときも注意しましょう】

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に水分補給をし、寝るときは枕元に飲料を置いておくといでしょう。

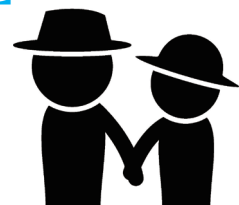


問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係
☎(86) 1153「直通」

【周囲の方が気にかけてください】

高齢者は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくい。体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にか、予防対策を促しましょう。



【外出は体調に配慮しましょう】

外出時は、体への負荷が高まり、汗で水分が失われ、日差しや熱の影響を受けやすくなります。日傘や帽子をかぶるなど工夫し、水分や休憩を十分取って体を守りましょう。



【こまめに水分・塩分を補給しましょう】

高齢者は体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすること、熱中症にかかりやすくなっています。のどの渇きを感じていないとしても、こまめに水分を補うことが大切です。1日あたり1・2リットルを目安にしましょう。大量に汗をかいたときは、塩分補給も行いましょう。



※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。

【答え】

① 暑さ ② 熱中症 ③ 脱水 ④ 水分 ⑤ 塩分 ⑥ 帽子 ⑦ 日傘 ⑧ 涼しい ⑨ 扇風機 ⑩ 除湿器