

大泉支所通信

大泉高齢者相談センター大泉支所



練馬の夏、無事に乗りきろう！

熱中症対策

- 〈その1〉まめに水分・塩分補給 のどが渇かなくても、こまめにとりましょう！
- 〈その2〉クーラー・扇風機を上手に活用 節電よりもカラダのほうが大事です
- 〈その3〉着るものに工夫を 風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけを
- 〈その4〉体温を上げない・冷やす 保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日陰で休むなど
- 〈その5〉ふだんの体調管理も大事 日頃の睡眠・食事も大切なポイントです
- 〈その6〉夜間・室内、梅雨時期・夏終わり頃も注意！



「自分は大丈夫！」と思うことが、一番危険です。我慢も無理も禁物です！

熱中症？と思ったら…「きもち悪い」「頭がいたい」「めまい」を感じる

涼しい場所で体を休める

水分・塩分を少しずつとる

衣類をゆるめ、首・わきの下・足の付け根の内側を冷やす
(水で濡らしたタオル・保冷剤など)



注意！「呼びかけても返事をしない」「意識がない」「けいれん」などがみられたら
救急車を呼びましょう！



参考資料：保健相談所資料

脳のトレーニング

縦、横、斜めのすべての列に1~4の数字がひとつずつ
入るように空いているマスに数字を入れましょう



参考資料：大人の健康生活ガイド

①

	1		
4		3	
			3
		2	

②

		1	
			4
3		2	
	2		

※解答は最終ページにあります