

デイケアみわ 夏版

# 熱中症予防をしましょう！



## 熱中症を防ぐポイント！！

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>① 暑さを避ける</p>   | <p>② こまめに水分補給をする</p>    | <p>③ 運動で体力づくりを行う</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機などで温度調節をする</li> <li>●吸汗、速乾素材の服を着る</li> <li>●すだれ、カーテンなどで窓から入る日光を遮る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする</li> <li>●起きたとき、寝る前、入浴前後にコップ一杯の水や麦茶など、カフェインを含まないものがよい</li> <li>●多量に汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も取る（スポーツドリンクや塩飴など）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●散歩や、室内でストレッチをするなどして普段から暑さに慣れ汗をかく習慣をつける</li> <li>●汗をかいたら、スポーツドリンクなどで水分補給をする</li> <li>●無理をせずこまめに休憩を取る</li> </ul> |

## 熱中症を防ぐ食べ物

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <p>梅干し（1日1粒程度） </p>   | <p>疲労回復、食欲不振の解消</p>   |
| <p>スイカ（1日200g程度） </p> | <p>水分補給、疲労回復、利尿作用</p> |
| <p>トマト（1日2個程度） </p>   | <p>免疫向上、食欲増進</p>      |

## 熱中症をチェックしよう！

|                                    |                                     |                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 普段よりも多量の発汗 | <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛        | <input type="checkbox"/> 四肢や腹筋がつる   | <input type="checkbox"/> 高体温    |

体の異変を感じた場合は、以下の応急処置をして、症状が改善されないときは、すぐに病院へ行きましょう。



## ＜応急処置の方法＞

- ① 涼しい場所に避難し、衣服をゆるめる
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する



明日は今日よりももう一歩すすめる為に...