

# すざくほけんだより夏号

2021年7月発行

## 熱中症に注意しましょう！

この夏も新型コロナ感染予防のためのマスク着用が必要です。マスク着用により熱がこもりやすく、熱中症リスクが高まっています。特に高齢者の方は要注意です。症状や対処法を知り、しっかり予防しましょう。

### 《熱中症の症状》

軽症

めまい、足がつる、大量の発汗



頭痛、吐き気、嘔吐、高体温



重症

反応がない  
おかしな返答

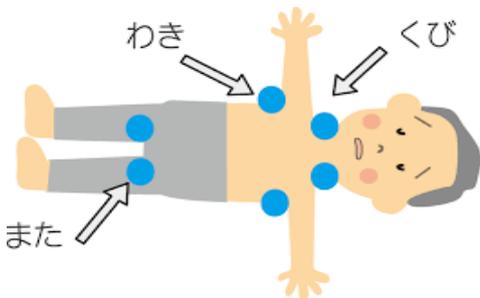


### 《対処法》

- ・水分、塩分の補給。
- ・涼しい場所で休憩をする。



- ・頸、脇の下など、身体を冷やす。



- ・意識がない、水分が取れない時などは救急車を呼ぶ。



予防が  
大切！

### 《予防法》

- エアコンや扇風機を使用する。  
(室温28℃、湿度60%目安に。)こまめに換気を行う。
- 外出時は日傘や帽子の着用。
- 運動は涼しい時間帯、人の少ない時間帯に行く。  
屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れる場合はマスクを外す。
- 喉が渴いていない時でもこまめに水分補給をする。(1日1.2ℓ目安)
- 規則正しい生活を心掛け、日頃から健康観察を！



高齢サポート・朱雀  
京都市朱雀地域包括支援センター  
TEL:075(801)1384  
FAX:075(801)1385