

夏本番となり、連日連夜暑い日が続いています
例年にみない暑さになると予想されており、40℃近い酷暑日になると言われて
おります。
命に関わる暑さになるため、気温の調整・水分補給・栄養が重要です！！



熱中症予防 熱中症の半数が65歳以上の方だと言われています



室温調整が重要です。

エアコンは日中だけではなく夜間も使用しましょう
日中建物にこもった熱が夜間室内に影響するため夜間の熱中も多いです！



水分補給はこまめにしましょう

喉が渴いてから飲水ではなく、こまめに摂るように心がけましょう
飲水の目標は1L～2Lです



暑さを感じにくくありませんか？

汗がでる汗腺の機能が減少するため汗をかきにくくなります。
温度のセンサーも低下するため、体が暑いと感じていても感じにくいいため体内に熱
がこもってしまいます



年齢を重ねると、体が脱水になっていても口渇感(喉が渴いた)と感じにくくなるため
熱中症になりやすいと言われています



かんり 室内を涼しく保ち、エアコンや扇風機を使用しましょう



めざす 熱中症にならないように室温調整・水分補給を心がけましょう



あせ 大量に汗をかいた時は塩分補給もしましょう



りょう 水分はこまめに摂るように心がけましょう1日1.2～1.5L目安です



- ①左上の花火の色 ②ペンギンが持っているバナナチョコの色 ③中段のヨーヨーの柄
 ④左下のクマのスイカ色 ⑤下のクマのかき氷の色 ⑥ラムネの瓶の柄 ⑦ペンギンのお面の柄