

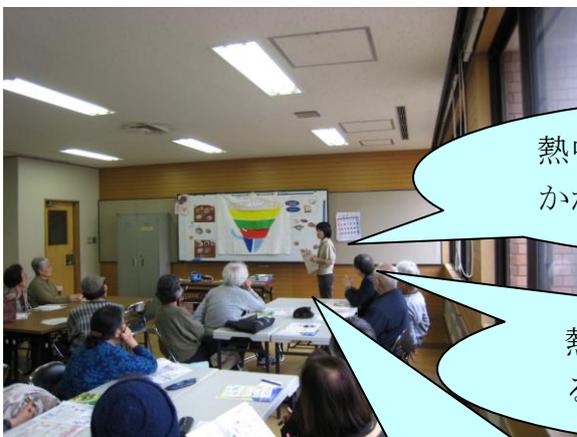
# 佐鳴台地区社会福祉協議会ニュース

NO. 72-2

2012. 8. 05

## 社協の健康教室のご案内

今回の内容は、下記の噴出しのような熱中症対策です。



熱中症って、どんな症状になるの？  
かかったらどうすればいいの？

熱中症になる前に、どんな前兆がで  
るの？

熱中症にかからないようにするには、毎日の  
生活でどんなことに気をつければいいの？

**日時 7月2日(月)10:00~11:00**

**場所 佐鳴台公民館 児童室**

**講師 中央保健福祉センター新山保健師**

無料です。近所の方をお誘いして、直接、会場へお越しください。

# 佐鳴台地区社会福祉協議会ニュース

NO. 72-2

2012. 8. 05

7月2日の健康教室では、浜松医大の看護科の学生が実習として高齢者の熱中症について分かりやすく話をしてくれました。

## 《熱中症ってどんな症状がでるの？》

◎ ズキンズキンとする頭痛    ◎ めまい    ◎ 立ちくらみ    ◎ 倦怠感



- ◎ 暑い場所においても全く汗をかかない。
- ◎ 皮膚が乾燥している。
- ◎ 皮膚を触るととても熱い。
- ◎ 呼びかけに反応しない。

## 《熱中症になったらどうする？》

☆ 涼しいところへ避難    ☆ 服を脱がせてとにかく冷やす（皮膚に水をかけてうちわや扇風機などで体を冷やす。）    ☆ 水分。塩分を補給しよう。

## 《熱中症を予防しよう！》

- 室内にいるとき・・・温度は28度を超えない。湿度は60%。
  - \* こまめに水分を摂りましょう。
  - \* 冷房は我慢をせずに、上手に活用して暑さを和らげましょう。
  - \* 部屋の風通しをよくしましょう。
- 外出しているとき
  - \* 出かける前に水分を摂りましょう。
  - \* 日陰を歩いたり、帽子や日傘を活用しましょう。
  - \* 飲み物は持ち歩きましょう。
- 寝るとき
  - \* 寝る前に水分を摂りましょう。
  - \* 枕元に飲み物を置きましょう。
  - \* 部屋の風通しをよくしましょう。

1日に必要な水分は、コップ6杯から10杯です。