

ほうかつ健康だより 清寿苑 7月

令和4年7月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

梅雨が明け、**暑い日**が続いています。

熱中症を予防するには…

①暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、
在宅時はクーラーの積極的な活用を。



②のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

③暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT）の確認を。

「熱中症警戒アラート」（テレビやラジオで発信）も活用を。



④屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。

新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。

予防法ができているかチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温湿度
を測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 必要に応じて
マスクを
はずしている



☐ こまめに
水分補給を
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症の応急処置

万が一に備えて自宅に
経口補水液の準備があると◎



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめよう



首、わきの下、太もも
のつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に
水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急
救急車を呼んでください！

- 意識がはっきりしない
もしくは意識がない
- 吐き気をおぼえる
もしくは吐く
- けいれんをおこしている



高齢者の熱中症は

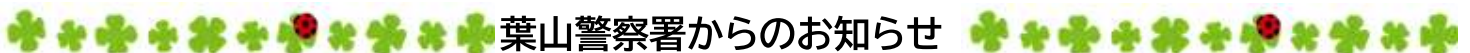
半数以上が自宅で発生

しています！

屋内でも十分注意

しましょう！

【出典】 環境省「熱中症予防情報サイト」、環境省「健康のために水を飲もう講座」



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺が急増中！！

息子などを騙ったオレオレ詐欺の手口は、
被害者が自身の息子などを思う気持ちを悪用しています。

電話で「後で返すからお金をかしてほしい。」

「交通事故を起こして示談金が必要。」

等、お金に関する話が出たら、それは全て詐欺です。

被害に遭わないように、ご自宅の固定電話を

常時、留守番電話に設定したり、迷惑電話防止機能付き電話機に交換する

等などの対策をしましょう。

孫^まかたり
優しい^{やさ}心^{こころ}を
利用^{りよう}する

