



熱中症予防

ワン・ライフ訪問看護ステーション

熱中症は65歳以上が多く、暑さに対するからだの調節機能低下しています。子供は体温調節機能が十分に発達していないので注意が必要です！

これから暑さが厳しい時期となりますのでポイントを再度確認しましょう。

①暑さを避けましょう

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節しこまめに室温を確認する



外を出る時は

- ・日傘や帽子の着用
- ・できるだけ日陰を利用
- ・暑い時はできるだけ外出を控える
- ・通気性の良い衣服を着用する
- ・保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす



②こまめに水分補給しましょう

- ・室内でも外出時でも、
のどの渇きを感じなくともこまめに
水分を補給する

