

1. 毎日の健康

1-12

暑い時期の過ごし方

年齢に伴って、感覚機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。発汗量が減るなどで、体温調節機能が低下しやすく、暑い時期には、体に熱がたまりやすくなります。体内の水分も若年者より少ない上に老廃物を排出するのにたくさんの尿を必要とし水分が不足しがちです。

熱中症に注意が必要です

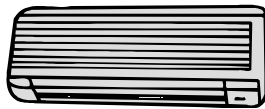
熱中症は室内でも夜間でも注意が必要です。

熱中症が予防できているかチェックしましょう。☑

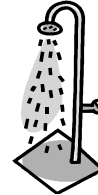
こまめに水分補給
をしている



エアコン・扇風機
を利用している



シャワーやタオル
で体を冷やす



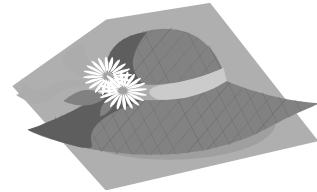
部屋の温度を測っ
ている



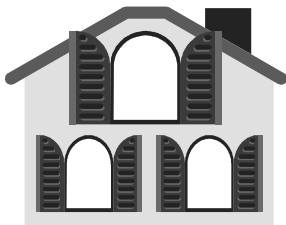
暑い時は無理をし
ない



涼しい服装をして
いる
外出時には日傘、
帽子を使う



部屋の風通しを
良くしている



緊急時・困った時
の連絡先を確認し
ている



涼しい場所・施設
を利用する



お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4619

FAX.(052)531-2000