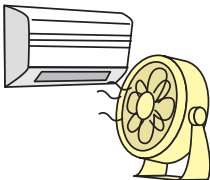


# 熱中症の予防はできていますか？

- こまめに水分補給  
をしている
- エアコン・扇風機を  
上手に使用している
- シャワーやタオル  
で体を冷やす



- 部屋の温湿度を  
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



- 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



環境省 熱中症予防情報サイト (スマートフォン・携帯対応)  
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



# 高齢者の世話をする人が注意する点

「生活」の様子(体調)を確認しましょう。



元気が  
あるか?

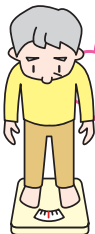
食欲が  
あるか?



熱は  
ないか?



「からだ」の様子(脱水)を確認しましょう。



体重は減って  
いないか?



血圧が下がって  
上がっていないか?

汗をかいて  
いるか?



口の中が  
乾いてい  
ないか?



「部屋」の様子(環境)を確認しましょう。



27℃  
50%



風通し、換気、  
日当たり

部屋の  
温度や湿度



世話をする人が  
いない間の過ごし方

# 郵便はがき

お手数ですが、  
所定の料金の  
切手を必ず  
お貼りください。

