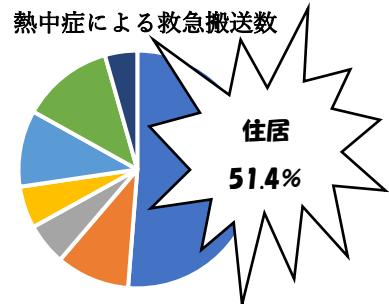


季節の 健 康 便り

～令和7年 夏号～

テーマ:熱中症にご注意を！

暑い日は自宅にいるので大丈夫と
お考えの方は要注意！
熱中症の約半数以上が**自宅**で起きています。



熱中症を起こさないためには

まずは、室温を確認！

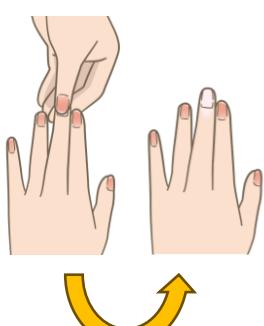


室温・気温を確認して、それに
合わせた生活をしましょう。換
気、服装選びに気をつけてくだ
さい。



水にプラス塩分を

1日コップ5杯飲めていますか？
それに加え塩分もスポーツドリン
クや飴なども用い摂取しましょ
う。



爪の色をチェック

親指の爪をもう片方の手でつまん
で白くしてみましょう。つまんだ指
を離して、3秒以上戻らない場合
は、脱水症を起こしている可能
性があります。涼しい場所で安静に
し、スポーツドリンクなどで水分補
給をしましょう。

今回の内容をもう少し詳しく知りたい
方は、ホームページもご覧ください！

厚別区第1地域
包括支援センター
ホームページ



介護保険や高齢者に関する相談は、厚別区第1包括まで！TEL:011-896-5077

作成:厚別区第1地域包括支援センター