

季節の

健康便り

～令和7年 夏号～

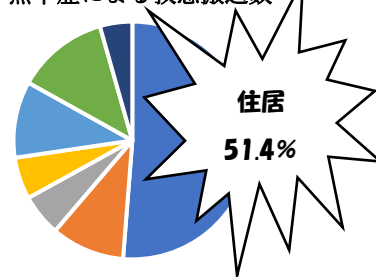
テーマ: **熱中症**にご注意を！

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。

熱中症による救急搬送数



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