

介護と地域を繋ぐお手伝い

あんはーと通信

2021.07



ご利用者とご家族に

それぞれの「安心」と「希望」を提供いたします



のサービスを支援させていただきます。

熱中症に注意しましょう

■ 熱中症の予防・対策 ■

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

水分をこまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

塩分をほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。

睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。

気温と湿度を気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。

室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

衣服を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

日差しをよけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。

冷却グッズを身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。

飲み物を持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。

休憩をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

熱中症指数を気にしよう

携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。



小規模多機能 あんはーと

〒587-0043 堺市美原区青南台2丁目13番22号

TEL : 072-362-3033 FAX : 072-362-3044



株式会社

こみけあリンク