

ケアマネだより

令和4年度
夏号

熱中症にはご注意ください！！

皆様、お久しぶりです。お元気ですか？
平年よりかなり早い梅雨明けとなり、毎日暑いですね。
30℃以上を超える暑さが続いており、救急搬送や死亡
事例も増えています。熱中症の症状や対策を確認して、
予防していきましょう！

熱中症の症状



めまいや顔のほてり

体のだるさや吐き気

大量の発汗

筋肉痛や筋肉のけいれん

体温が高い、皮膚の異常

呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

水分補給ができない

など



きょうちゃんポイント！

自力で水分補給ができない、意識がない、呼びかけに対する返事がおかしいなど、いつもと様子が違う時は、すぐに救急車を呼ぼう！

日常生活の熱中症予防ポイント

こまめに水分補給する

エアコン・扇風機を上手に使用する

シャワーやタオルで身体を冷やす

服装の工夫

暑いときは無理をしない

適宜マスクを外す

など



豊明社協イメージキャラクター
きょうちゃん

裏面もご覧ください→

HP QRコード