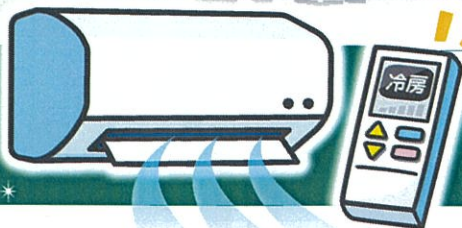


高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

暑いから
エアコン
つけてね!

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は、
マスクの着用を

マスクをしてると
熱中症になりそう...



マスク着用時は

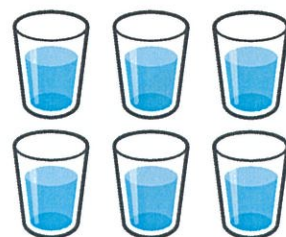
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

