

# あすなろ保健だより 8月号

令和6年8月1日

りようしゃさま かぞくさま  
ご利用者様・ご家族様

もうしょ つづ れんじつ ねっちゅうしょうけいかい あらーと はっぴょう ねっちゅうしょう  
猛暑が続く、連日、熱中症警戒アラートが発表されていますね。熱中症は、  
こうおんたしつ ちようじかん たいおん ちようせつ  
高温多湿なところで長時間すごすことで、体温の調節がうまくいかなくなったり、  
からだのすいぶん えんぶん ばらんす ねつ お  
からだの水分や塩分のバランスがくずれ、からだに熱がこもってしまうことで起  
ります。



## 1. 熱中症の症状と対応

けいしょう た きんにくつう がえ  
<軽症>めまい、立ちくらみ。筋肉痛、こむら返り。

⇒すずしい場所に移動してからだを冷やします。冷たい水分と塩分補給をし  
て様子を見ます。症状がよくなるには受診しましょう。

ちゅうとうしょう ずつう はけ おうと きぶん ちから はい  
<中等症>頭痛、吐き気、嘔吐。気分が悪い。ぐったりして力が入らない。

⇒すずしい場所に移動して衣服をゆるめ、からだを冷やします。冷たい  
すいぶん えんぶんほきゅう じゅうぶん おこな じぶん すいぶん えんぶん  
水分と塩分補給を十分に行い、自分で水分や塩分をとれないときにはす  
ぐに医療機関を受診しましょう。



じゅうしょう よ しげき はんのう こうたいおん  
<重症>呼びかけや刺激への反応がおかしい。けいれん。高体温。

⇒救急車を呼びます。救急車が到着するまでは、しっかり冷やして待  
ってください。意識がない場合には水分は飲ませないようにしましょう。

## 2. ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

### ★あつさをさける 暑さを避ける

- おくがい ひがさ りょう ちよくしゃにつこう さ  
屋外では日傘やぼうしを利用し、直射日光を避けましょう。
- がいしゅつじ ひかげ きゅうけい  
外出時は日陰でこまめに休憩をとりましょう。
- しつない せんふうき しつおんちようせい なつば てきせつ しつおん  
室内は、扇風機やエアコンなどで室温調整しましょう。夏場に適切な室温

は、26度～28度といわれています。



### ★すいぶん えんぶんほきゅう 水分・塩分補給

- のどがかわ まえ すいぶんほきゅう あせ  
のどが渴く前に、こまめに水分補給しましょう。たくさん汗をかいたとき  
には、えんぶん  
塩分もとりましょう。
- すいぶん えんぶん ふそく は け  
水分だけをたくさんとると、塩分やミネラル不足から、めまいや吐き気な  
どのしょうじょう  
症状がでることがあります。すいぶん いっしょ えんぶんほきゅう いしき  
水分と一緒に、塩分補給も意識しまし  
よう。



### ★じゅうぶん すいみん えいよう 十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事

- すいみん よ しょくじ  
睡眠をしっかりととり、バランスの良い食事を取りましょう。
- きそくただ せいかつ ねっちゅうしょう ま じょうぶ からだ  
規則正しく生活し、熱中症に負けない「丈夫な体」をつくりましょう。



pixta.jp - 93649787