

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2 (さざんか会館1階)

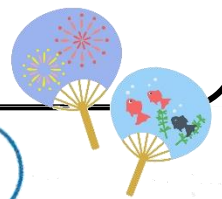
TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

日ごとに暑さのつる今日この頃。皆さまお変わりはありませんか。  
今回はこれからの季節に気を付けたい【熱中症】についてお知らせします。



## 熱中症の症状

【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛(こむら返りも)、大量の汗。【中症】頭痛、吐き気、倦怠感。【重症】意識がない、けいれん、返事がおかしい、まっすぐに歩けない等。(環境省) 熱中症は、梅雨明け前後の湿度が高く、蒸し暑い日に増加する傾向があります。高齢者の方は、暑さを感じにくく注意が必要です。十分にお気をつけて、涼しく快適な夏をお過ごしください。



## 熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう

☑ 木陰や日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、木陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

☑ 体を冷やす



水で濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

厚生労働省

前回の脳トレ  
回答



ウ	サ	バ	ズ	エ	コ	ラ	チ	ホ	カ	グ	ス	ヨ	マ	キ	カ	ケ
テ	ゼ	ロ	シ	ア	ビ	ヤ	メ	オ	ウ	ロ	ポ	イ	ヨ	オ	ナ	ナ
ケ	ツ	タ	レ	パ	メ	ナ	ツ	キ	プ	ユ	ア	ン	ス	ク	ダ	ホ
ソ	エ	ハ	ダ	ア	ガ	リ	マ	ク	シ	ル	ス	ド	ソ	ミ	ゴ	ユ
ネ	シ	ヲ	オ	ラ	ン	ダ	カ	モ	ニ	コ	ペ	セ	ポ	エ	ヘ	ベ
チ	プ	ノ	チ	ヒ	ジ	ト	ピ	イ	リ	ブ	ラ	ジ	ル	ゲ	カ	シ
イト	ツ	トル	コ	キ	ヌ	ザ	シ	ギ	メ	ワ	ド	フ	ブ	ム		

～裏面もご覧ください～





# まちがい探し

9個の間違いを探してみてくださいね(〜♪

