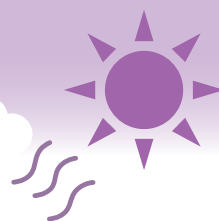


熱中症を予防しよう!



熱中症は、気温が高くない日や室内でも発症するため注意が必要です。
特に、子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいため、いつもと違う様子はないか、
家族や周りにいる方が早めに気づくことが大切です。
十分な睡眠と食事で体調を整え、暑さに負けず元気に過ごしましょう!



熱中症を予防する基本ポイント

こまめに水分や
塩分を補給する
※1日の目安
1.2L



涼しい服装
を心がける



バランスの
いい食事や睡眠、適度な
運動習慣を身につける



こんな症状にご注意を!

◆軽度の症状

- ・顔のほてり
- ・めまい
- ・大量の汗

◆重症の症状

- ・頭痛
- ・けいれん
- ・吐き気
- ・汗が出ない

高齢者

体内の水分量が少なく、暑さや喉の^{のど}渇きに気づきにくいので注意しましょう!

子ども

体温調整機能が未発達で、体に熱がこもりやすいので注意しましょう!

室外では

- 外出時は帽子や日傘を活用する
- 涼しい場所で休憩する
- 冷たいタオル等で体を冷やす



室内では

- 部屋の風通しを良くする
- エアコンや扇風機を適切に使用して室内温度を28度以下に保つ



熱中症が疑われるときは…

- ①首の周り、脇の下、足の付け根を集中的に冷やす
- ②塩分などが含まれる経口補液を補給する

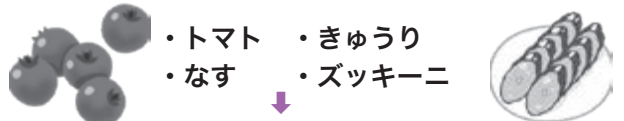
「自分で水が飲めない」
「反応がない」などの場合は、
救急車を呼びましょう。



食事で夏バテ予防!

夏の食事は、そうめんなど炭水化物に偏りやすくなるため、肉や魚などのタンパク質も組み合わせて食べましょう。

食事をしっかりとることで塩分も補うことができ、脱水症状を予防することができます。



水分が多く含まれ、食欲が落ちやすい時期でも食べやすい

エアコン規制強化 } 買換えは
ガスコンロ値上がり予定有 } 今の内!!
秋田県プレミアムチケット利用できます。



店舗地図は
こちら

お気軽に **ホームショップハタケイ**
へご相談ください

三種町鹿渡字町後234 TEL:0185-87-3134

水の出が悪い・詰まり・水漏れ等

水廻りトラブル解決は



三種町指定給水工事事業者

北斗施設(株)

へお任せください

TEL:0185-87-3133

広告