

熱中症にご注意ください

* 特にお子さんや高齢の方は、重症化するまで
気づきにくいので注意が必要です

熱中症に気づくポイント

- めまい
- ふらつき・だるい
- 吐き気
- 頭痛
- 手足がつる
- 体温が高い など

意識がない時は
救急車を呼んで
ください



からだ
づくり

外出時

室内

熱中症予防

バランスの良い食事
涼しい時間に適度な運動
日ごろの体調チェック



帽子や日傘、水分を持ち歩く



こまめな水分補給、エアコンは
室温が28℃超えないように

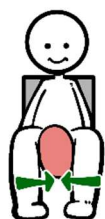


熱中症対策

- 涼しい場所へ避難する
- 体を冷やす
- 水分+塩分を取る



体も頭もイキイキ!



<尿漏れ防止体操>

タオルなどを太ももに挟み、
息を吐きながら内側に力を入れます。

1回5秒を1日10回程度

<サイコロ計算>

① $\begin{matrix} \cdot \\ \cdot \end{matrix} + \begin{matrix} \cdot \\ \cdot \end{matrix} - \begin{matrix} \cdot \\ \cdot \\ \cdot \end{matrix} + \begin{matrix} \cdot \\ \cdot \\ \cdot \\ \cdot \end{matrix} = \square$

② $\begin{matrix} \cdot \\ \cdot \\ \cdot \end{matrix} - \begin{matrix} \cdot \end{matrix} + \begin{matrix} \cdot \\ \cdot \end{matrix} - \begin{matrix} \cdot \end{matrix} = \square$

9 8 7 6 5 4 3 2 1

体調に不安を感じたら

- ・家族の体調が急に悪くなった…
- ・病院に行ったほうがいいかな?
- ・救急車を呼んだ方がいいかな?
- ・自宅でできる対処法ってなに?

令和5年
4/1 から開始!



病院に行くか、救急車を呼ぶか迷った時は

福島県救急電話相談 『#7119』へ

※繋がらない場合はこちら

☎ 024-524-3020



お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センターまで
はななく

☎ 542-8779

健康づくり応援教室

『かえるくらぶ』

7月24日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:訪問看護アットリハ出前講座

※8月はお休みになります。

※当日の参加も可能です。
みなさんの参加をお待ちしています!