

# 熱中症に注意しましょう

急に気温が上がると、暑さになれていない体が暑さに対応できず夏でなくても熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

## 熱中症の主な症状



## 応急処置の手順

涼しい場所へ

衣類を緩めて  
冷却


水分・塩分を補給

### 経口補水液の作り方

水 1ℓ  
+  
砂糖 40g (大さじ2.5)  
塩 3g (小さじ0.5)  
あれば レモン汁

体に早く  
吸収されやすい

特に  
脱水状態のとき



### <地域包括支援センター>

名称	電話	住所	担当地区
地域包括支援センターきた・なか	41-1281	大月町811-1	助戸・千歳・北郷・名草
地域包括支援センター協和・愛宕台	73-2413	福富町1688	御厨・筑波・久野・梁田
地域包括支援センターさかにし	65-4080	葉鹿町2019-1	三和・葉鹿・小俣
地域包括支援センター中央	22-0544	通5-3433-12	西校・柳原・東校・相生・大橋
地域包括支援センター毛野・富田	90-2117	大沼田町2163-1	毛野・富田
地域包括支援センター山辺・矢場川	71-8484	田中町100	山辺・矢場川
地域包括支援センター三重・山前	22-7655	大前町752	三重・山前

問い合わせ先 : 足利市元気高齢課

☎20-2246



# 熱中症とは？



室温や気温の高い場所に長くいることで汗や皮膚温度で体温が調整できず体に熱がこもった状態をいいます。

～熱中症の方の半数が65歳以上の高齢者～

## 熱中症予防のポイント

のどがかわいてなくても

こまめに



水分補給を！

バランスのよい食事  
で体調をととのえよう



## 暑さを避けよう

室内であつても、  
風通しを良くしましょう



体調に異変を感じた時は  
早めに休息を

大丈夫？



\*新型コロナウイルス感染症の流行がある中、「熱中症」の時期を迎えました。外出自粛をしているため、「汗をかかない」「運動をしない」傾向にあり、身体が暑さになれないまま、高温、多湿の時期を迎えました。マスクを付けていることで、のどの渴きを感じにくくなっています。今まで以上に、水分摂取に努めましょう。