

「私は大丈夫」と思わず、みんなで声をかけあい

熱中症を予防しよう！

熱中症の予防には、暑さを避けることと水分補給が大切です

暑さを避ける

<屋内>

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施

<屋外>

- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩

<からだの蓄熱を避ける>

- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する



のどが渴いていなくても

こまめに水分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(㍲)を
目安に



コップ約6杯

※水分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感
- ・判断力低下
- ・集中力低下



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ・経口補水液を補給



※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

※自分で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

育児相談



お子様の体重・身長測定や保健師による子育ての相談を実施しています。ぜひ、お気軽にお越しください！

母子健康手帳(計測値記録用)の他、おむつ等必要なものをお持ちください。



出前講座

サロンや地域の集まりなどに保健師が出向き、健康づくりのためのミニ講話を実施しています。地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組みましょう！お気軽にお申込みください！

対象者：おおむね5人以上のグループ・団体
講話内容：健康づくりに関すること
申し込み：希望されるおよそ2ヵ月前まで

豊北保健センターでは、皆さんの健康を応援しています！
お気軽にご相談ください。

★場 所：〒759-5592 下関市豊北町大字滝部3140番地1

★TEL:083-782-1962

★FAX:083-782-1944

