

**室内でも
注意！！**

熱中症を 防ぎましょう

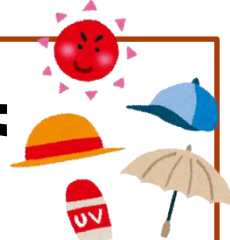
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

室内では



- ・エアコン等で温度調節
- ・部屋の窓を2か所以上開ける
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

室外では



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出を出来るだけ避ける



からだに熱をためないために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・服の枚数を調節する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだや手のひらを冷やす



のどが渴いていなくても こまめに水分・塩分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯（1日1.2Lを目安に）
- ・入浴後や起床後も、まず水分・塩分補給を



特に高齢者は、体内の水分が不足しがちで暑さに際する感覚や調節機能が低下するため注意が必要です。



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

暑い夏こそ...

脳トレをしよう！！

暑くなってきましたね… 脳トレは体を動かさなくても、家の中で座ったままできるので、暑い夏こそ一緒に頭の体操をしましょう♪

ひらがなを並べ替えて言葉を作ろう！

第1問 ら ぐ す ん さ

ヒント…タモリさん

第2問 も だ し き め

ヒント…怖いかも

第3問 か や ち し ひ ゆ う

ヒント…「〇〇はじめました」

**タテからもヨコからも読めるように、
□ に文字を入れよう！**

第1問

第2問

第3問

き ↓

↓

あ
↓

た → □ → る

す → □ → お

か → □ → き

↓
<

↓
た

↓
か

答えが気になる方 ・ 問合せは下記まで
音別地域包括支援センター ☎9-5252