見守りめぐねっと

ねっとわーく通信

発行：目黒区

第19号
令和元年度夏号
(年2回発行)

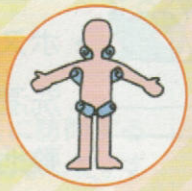
その症状、熱中症かもしれません!

屋外で運動している時だけでなく、室内で日常生活を送るなかでも、熱中症になることがあります。こんな症状があった場合、熱中症の可能性があります。周囲のかたの適切な対処をお願いします。

- ☑ めまい、立ちくらみ
- ☑ こむら返り
- ☑ 大量な汗
- ☑ ひどい頭痛
- ☑ からだがだるい

↓

涼しい場所へ移動させる
冷たいタオルで、首の後ろ、わきの下、足のつけ根を冷やす



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」p.24

冷たい水を飲ませる
※大量な汗の時はスポーツ飲料が良い
※吐いている時は、無理に飲ませない

→ **自分で水分が飲めないときは…**

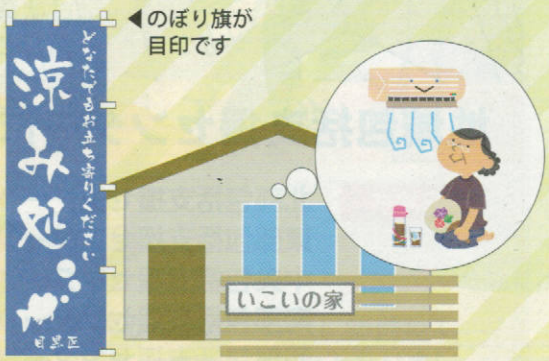
↓

それでも回復しないときは… → **医療機関へ**

涼み処 開設中!

熱中症予防のために、水分補給ができる涼み処を、開設しています。(9月30日まで)どなたでもご利用ください!
開設場所：区内24か所の老人いこいの家と
　　高齢者センター
開設時間：午前9時から午後5時まで(日曜日、祝日を除く)

連絡先　目黒区高齢福祉課いきがい支援係
　　電話03-5722-9837



回覧									