

訪問看護新聞 9月号

グレース訪問看護ステーション城南

● まだまだ熱中症に注意！

熱中症を引き起こす主な3要素

環境	気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
からだ	乳幼児・高齢者・体調不良・脱水症状・二日酔い・暑さに不慣れ など
行動	なれない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

● 熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

飲み物を 持ち歩こう！

気温と湿度を いつも気にしよう！

休憩を こまめにとろう！

冷却グッズを うまく利用しよう！

- ・室内でも温度をはかりましょう。
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

