

STOP!
熱中症

熱中症は防げます。
気づけば救えます。

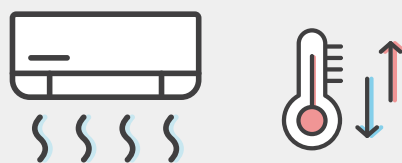
予防～熱中症にならないために何ができる？～

こまめな水分・塩分補給



のどが渇いていなくても、こまめに水やお茶を飲む習慣を付けましょう。

エアコンを上手に使う



暑さを我慢せず、冷房を活用しましょう。
室温は **28℃** 以下が目安です。

毎日体調をチェックする



だるさ・食欲不振・ふらつきなど少しでも異変があったら身体を冷やして休みましょう。

涼しい服装・冷却グッズの活用



通気性の良い服、帽子、ネッククーラーなどで暑さを和らげましょう。



利用者様と看護師で協力して一緒に熱中症を防ぎましょう

私たちからのお願い

- ・ご利用者様の熱中症対策のためにも冷房の使用を推奨いたします。
(看護師から冷房や扇風機の使用をお願いする場合がございます。)
- ・訪問看護師が持参している水分を取らせていただく場合があります。
- ・体調不良の場合には休息をとることを義務付けられております。
その場合、訪問時間が多少前後する可能性がありますのでご理解の程
よろしくお願いいたします。

今日のあなたは大丈夫？ かんたんチェックリスト



朝起きてすぐに水を飲んだ

☐

今いる部屋はエアコンや扇風機が効いている

☐

外出・移動はなるべく午前か夕方になっている

☐

最近、だるさ・めまい・食欲不振はない

☐

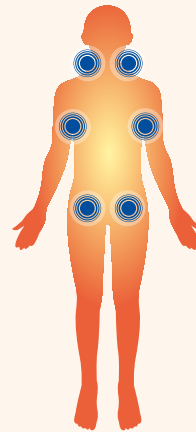
熱中症かも？と思ったら...

1 涼しい場所へ移動



エアコンの効いた室内や日陰で
休息を取りましょう

2 衣服をゆるめて、体を冷やす



首・わき・足の付け根
を冷やしましょう

3 水分・塩分をとる



常温の水や経口補水液、スポーツ
ドリンクを少しずつ摂取しましょう

4 回復しないときはすぐ救急車！



意識がもうろう・吐き気・返事がおかしい
場合は迷わず救急車を呼びましょう

軽度

めまい・立ち眩み
筋肉痛・こむら返り

中度

頭痛・吐き気
倦怠感

重度

意識障害・痙攣
高体温