

今年も危険!! 熱中症!

高齢者にも、みんなでこえかけ



どうして**高齢者**は**注意**なの?



高齢者は 体内の水分が不足しがち!

高齢者は体内の水分が少なく、老廃物を出すのに多くの尿が必要です。



高齢者は 暑さや渴きに気づきにくい!

加齢により、暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。



高齢者は 熱が体にこもりやすい!

高齢者は体に熱がこもりやすく、暑いと循環器への負担が大きくなります。

室内でも**注意!**

熱中症警戒アラートにも注意!



だからこそ、**高齢者**に、**家族**に、**周囲**に「こえかけ」!

熱中症予防の基本! **こえかけ**も忘れずに!

こ こまめな水分補給

え 炎天下を避けよう

か 風通しを良く

け 健康管理!

おかしい?と感じたら…
熱中症の応急処置!

① 涼しい環境への避難

② 脱衣と冷却

③ 水分や塩分の補給

④ 医療機関へ運ぶ

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.phpを参考に作成しています。

沖縄県保健医療介護部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.jp/iryokenko/kenko/1006282/1023461.html>

詳しい熱中症情報は
こちらから →



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症

検索