



熱中症に注意!

はきけ

だるい

頭痛

めまい

筋肉痛

体が熱い

症状を感じたら水分補給と、早めの受診を!

熱中症の予防対策

適度な水分
塩分補給



外出は日よけ対策



室内気温に要注意



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

文花高齢者
みまもり相談室

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話:03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

担当 あおしま 青嶋 みちよ 美千代 たかはし 高橋 ともよ 智代
にしやま 西山 ようこ 洋子

【墨田区委託事業】



こんなときは熱中症に注意



梅雨の合間や梅雨明け後などの急に暑くなった日
閉め切った室内(気温や湿度が高く、風が通らない部屋)の中にいるとき
暑い夜や熱帯夜の翌日

熱中症は 予防が大切!



1. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。

のどが渴いてから水分補給をするのではなく、定期的な水分補給を心がけましょう。2~3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。

2. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。

同じ温度でも、湿度が高いほうが熱中症の危険が増します。室内では、風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。

3. 暑い時間の外出は避けましょう。

外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。



4. 規則正しい生活をしましょう。

不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症にかかりやすくなります。十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感

このような症状があるときは病院を受診してください。

熱中症についてのお問い合わせ

向島保健センター ☎3611-6135

本所保健センター ☎3622-9137