

下船渡仮設住宅だより

第 10 号

平成24年7月1日発行

発行 仮設住宅支援員

川原

仮設住宅世帯数 9世帯

血圧測定・健康相談

7月の開催は2日・17日13時30分からとなっています。
健康のことで気になっていること、また、食事面や運動面についても
お気軽にご相談下さい。



知っておこう！熱中症の予防と応急処置

○熱中症にならないために

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができる。また、レジャーのときばかりではなく、
普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみたのでさっそく今日から試してみよう。

Point1 体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

Point2 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

Point3 こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。
定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、
スポーツドリンクなどを飲むのがオススメだ。

Point4 年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。
年齢を意識して、予防を心がけることも大切だ。

○熱中症になってしまったら

熱中症かもしれない、と思ったらまずまっ先にしなければならない基本中の基本を
挙げてみたので、いざという時のために、ぜひ、覚えておこう。

- ・ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・ 衣類をゆるめて休む
- ・ 体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。

氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

- ・ 水分を補給する

このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。

スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しよう。

