

ぐるみん中央東便り

令和6年5月
中央東地区
社会福祉協議会
tel 23-9232

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

◎熱中症になるとどんな症状があるの？



I度：現場での応急処置が対応出来る軽症

- 立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
- 筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分不足で生じるこむら返り）
- 大量の発汗

II度：病院への搬送を必要とする中等症
○頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

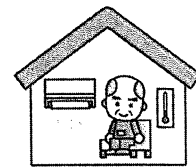


III度：入院して集中治療の必要性のある重症
○意識障害、けいれん、手足の運動障害
○高体温（体に触ると熱い、いわゆる熱射病、重度の日射病）



◎熱中症を予防する方法は？

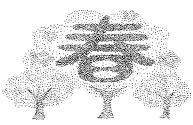
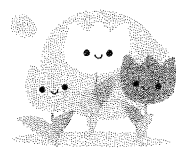
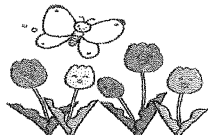
- ・扇風機やエアコンで温度調節、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用、室温をこまめに確認
- ・日傘や帽子の着用、日傘の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす
- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給



◆『熱中症警戒アラート』発表時には、なるべく外出を控え、暑さを避けましょう。

脳トレ 穴埋め漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように□に漢字をいれてみてくださいね♪

<p>①</p> <p>部</p> <p>↓</p> <p>成 → □ → 身</p> <p>↓</p> <p>所 </p>	<p>②</p> <p>会</p> <p>↓</p> <p>結 → □ → 図</p> <p>↓</p> <p>成</p>
<p>③</p> <p>意</p> <p>↓</p> <p>作 → □ → 星</p> <p>↓</p> <p>面</p>	<p>④</p> <p>発</p> <p>↓</p> <p>有 → □ → 白</p> <p>↓</p> <p>細 </p>
<p>⑤</p> <p>大</p> <p>↓</p> <p>名 → □ → 色</p> <p>↓</p> <p>明 </p>	<p>⑥</p> <p>不</p> <p>↓</p> <p>豊 → □ → 文</p> <p>↓</p> <p>曲</p>

