

2023 はやし支部ニュース夏号

発行 / はやし支部
運営委員会

今年、バスツアー、行きたいですね!

暑い季節に気をつけて熱中症

○ 25℃~28℃で運動や激しい作業をする時は、定期的に充分に休息を取り入れる。

○ 28℃~31℃で、外出時は炎天下をさける。室内では室温の上昇に注意する。

○ 31℃以上では、高齢者においては、安静状態でも発生する危険性が大きく、外出はなるべくさけて涼しい室内に移動する。

※ 高齢者が熱中症になりやすい2ツの原因。

① 高齢者は、カラダの水分量が成人より10%少ない。

② 暑さや、のどの渇きを感じる機能が低下している。

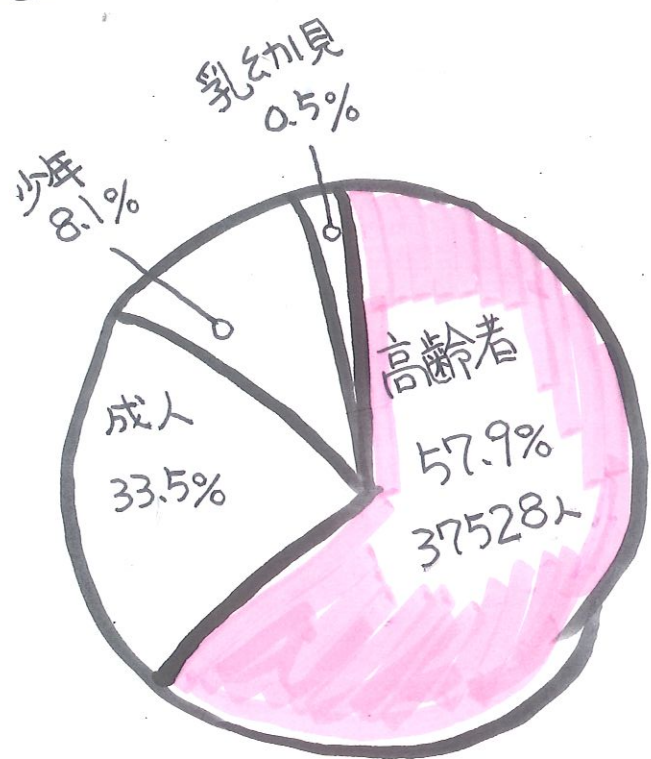
※ 高齢者の熱中症予防対策。

① 室内を涼しくする。

② こまめに水分を補給する。

③ 熱中症けいかいアラートを活用する。

④ 水分補給の理想は一日8回。



昨年(6月~9月)の熱中症による緊急搬送状況!

高松市特定健康診査が7月1日~10月31日まで受けられます。

コロナも気を付けて!