

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で、体温調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等を引き起こす死に至る症状のことです。屋外だけでなく、室内でも起こる為、しっかりとした予防が必要です。

熱中症予防のために

熱中症警戒アラートが出ていたら・・・

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ・昼夜を問わず、エアコンで室温調整をしましょう。

熱中症のリスクが高い方に

声かけをしましょう

- ・高齢者、子ども等は熱中症になりやすいです。
- ・温度調整や水分補給などを促す声掛けをしましょう。

普段以上に

「熱中症予防行動」を実践しましょう

- ・水分補給をこまめに行いましょう。(1日1.2ℓ目安)
- ・距離が取れる場合は適宜マスクを外しましょう。

外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

熱中症予防強化キャンペーン

政府は、毎年4月～9月を実施期間として、時季に応じた呼び掛けをしています。

- ①4月10日を「エアコン試運転の日」として家庭に呼びかける。6月までを準備期間。
- ②7月 梅雨明けに特に熱中症のリスクが高まる注意喚起を実施。
- ③8月 全般的な熱中症対策を呼び掛ける。
- ④9月 残暑や台風等の災害時の熱中症注意喚起



ほっと(ばた)ケアセンター

居宅介護支援事業所

【受入状況】石井：空き◎

小林：空き◎

最新情報

暑 い ス ト レス Vol.14

熱中症警戒アラートを確認しましょう

環境省の熱中症予防情報サイトから確認できます。

「お問い合わせ先」

ほっとしばたケアセンター
新発田市豊町3-5-11
【電話】0254-23-0155

ほっとしばたケアセンター
ショートステイ空きあり☑

お問い合わせ下さい
【電話】0254-23-0155

ほっとしばた居宅活動報告

アセスメントに関する研修を受講してきました。普段アセスメントに使用するシートは事業所それぞれかとは思いますが、生活機能評価表というアセスメントを使用することで、生活課題の抽出にとっても役に立つことが分かりました。使用する機会があれば使用していきたいと思っています。

小 林

