

夏を元気に
過ごすための

4つのポイント

暑い夏を健康で安全に過ごすために、
気をつけること!!

かがやけ!

なか
さん
しん
ぶん
新
聞

発行
中第3地域包括
支援センター
作成者:小窪

第64号

①熱中症を予防しましょう

- ◆ のどが渇く前に水分補給
- ◆ エアコンを我慢せずに使う



室温の目安:28℃以下

- ◆ 帽子や日傘を活用
- ◆ 外出は涼しい時間帯に



こんな症状に注意!

- ・めまい ・立ちくらみ ・頭痛
 - ・吐き気 ・体のだるさ
- 無理をせず、涼しいところで
休みましょう



③虫対策をしましょう

- ◆ 網戸の破れを確認
- ◆ 虫よけを活用する
- ◆ 水たまりをなくす
- ◆ 草木を整える



蚊に刺されることで、
感染症のリスクもあります

②食中毒を防ぎましょう

- ◆ 手洗いをしっかり行う
- ◆ 食品は早めに冷蔵庫へ
- ◆ 作り置きは早めに食べる
- ◆ 調理器具を清潔に保つ



④災害への備えを確認

- ◆ 飲料水・非常食の備蓄
- ◆ 懐中電灯の確認
- ◆ モバイルバッテリーの充電
- ◆ 避難場所の確認



台風や豪雨に備え、
早めの準備を心がけましょう

暑さは命にかかわることがあります。
「まだ大丈夫」と思わず、早めの対策で
元気に夏を乗り切りましょう!!

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、
お気軽にご相談ください。
中第3地域包括支援センター
(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区
堺市中区東山841-1 TEL 072-234-2006



LINE 公式アカウント

中第3



堺市

