

熱中症に注意！

高齢者は特に気をつけてください！

1. 熱中症の症状



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・生あくび

病状がすすむと⇒

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感



2. 高齢者は特に注意が必要です！

- ① 体内の水分が不足しがちです
のどが渴いていなくても 水分・塩分の補給を！
※摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう！
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています！
- ③ 暑さに対する身体の調節機能が低下します！

3. 気をつけるポイント！

◎気温や湿度が高い日には、無理な節電はせず
適度に扇風機やエアコンを使いましょう！

◎換気をして屋外の涼しい空気を入れましょう

窓とドアなど 2 か所開け風通しを良くしましょう！

◎熱中症は、室内や夜間でも発生します！

◎暑い時は無理をしないで外出を控える

◎自力で水が飲めない、応答がおかしい
時はためらわずに救急車を呼びましょう



令和8年8月 霧島市営住宅管理センター