

大口町 民生委員 児童委員

地域には
「あなた」を応援する
民生委員 ● 児童委員がいます



ひとりで悩まずお気軽に

ご相談ください!

日差しを
| さえぎろう |



熱中症

熱中症には

注意しましょう!

水分を

| こまめにとろう |



風通しの
| 良い服を着よう |



水分を

| 寝る前にもとろう |



エアコンや
| 扇風機を使おう |



バランスの
| とれた食事 |



涼しくして

| しっかり寝よう |



困りごとがありましたら、お気軽にご連絡ください!

お近くの民生委員 または

地域包括支援センター 94-2227

長寿ふくし課 94-0051



のどが渴いていなくても
こまめに水分・塩分を
補給しましょう



1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



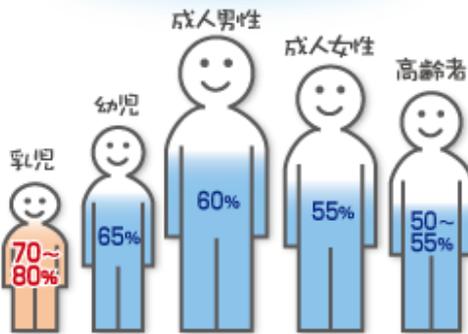
- 1～2時間ごとにコップ1杯
 - 入浴前後や起床後も まず水分・塩分補給を
- ※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう

高齢者は特に注意が必要です

● 体内の水分が不足しがちです

体内の水分量が少なく、
体の老廃物を排出する際に
たくさんの尿を必要とします。

からだの中には、
どれくらいの水分があるの？



● 暑さに対する感覚機能が 低下しています

加齢により、暑さや
のどの渇きに対する
感覚が鈍くなります。



● 暑さに対する体の調節機能が 低下します

体に熱がたまりやす
く、暑い時には循環
器系への負担が大き
くなります。



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！

119

