

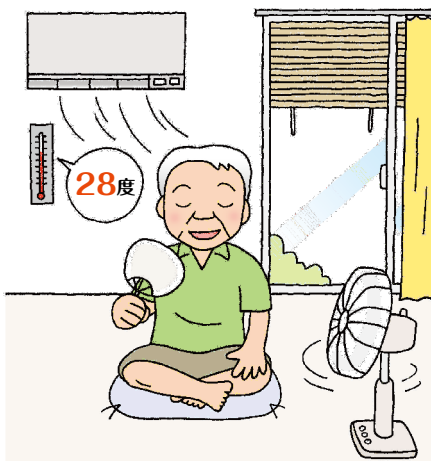
ねっとわーく通信

高齢者のみなさん

熱中症 に気をつけましょう!

その 1 予防法

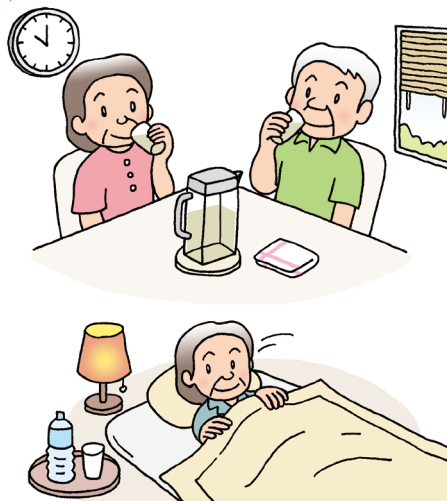
エアコンを上手に活用
室温は28度を超えないように
湿度もチェック



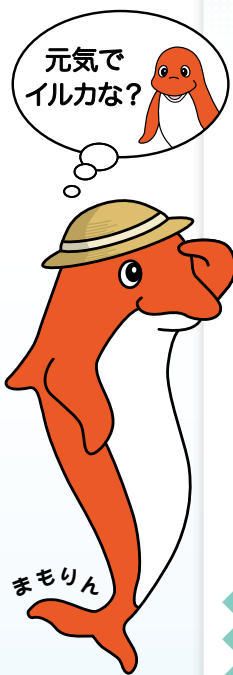
- ◆ すだれやカーテンで直射日光を防ぐ
- ◆ 風通しを良くして高温多湿にならないように
- ◆ 扇風機やエアコンを使う。節電はほどほどに
- ◆ 天気予報の暑さ指数も参考に

その 2 予防法

のどが渇いてなくても
水分補給



- ◆ 食後、外出前後、入浴前後、就寝前、起床時などに水分補給を
- ◆ 就寝中は枕元にペットボトルを準備



まもりん

目黒区高齢者見守りネットワーク
「見守りめぐねっと」
とは…

地域の皆さんが、高齢者の「ちょっと気がかり」なことに気づいたとき、包括支援センターへ連絡いただくことで、高齢者をゆるやかに見守っていく取り組みです。

熱中症の予防や重症化の防止のためには、一人暮らし高齢者などへの周囲のかたの見守りが大切です。

高齢者の熱中症で気になることがありましたら、各地区の包括支援センター(⇒裏表紙参照)へご連絡ください。

一支え合いの心で、高齢者に安心なまちを