



はなみずき新聞

令和5年夏号
海津明誠高等学校
生活デザイン科
介護コース

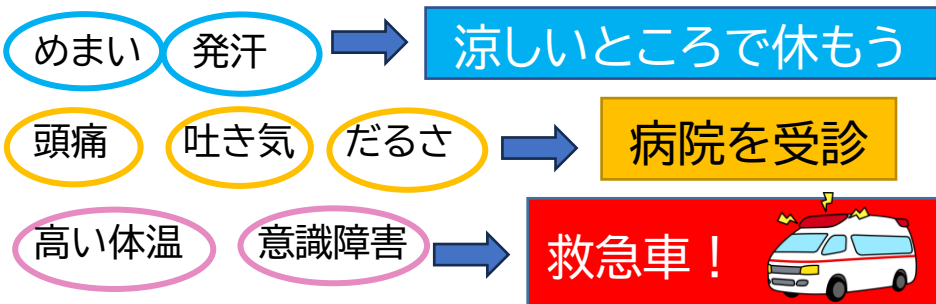
皆さんこんにちは。いよいよ夏本番、毎日暑いですがお元気にお過ごしですか？今回は熱中症対策について紹介します。

高齢者が熱中症になりやすい理由は??

- ①体内の水分が不足しがち
- ②暑さに対する感覚機能が低下している
- ③暑さに対する体の調節機能が低下している



こんな症状があったら熱中症?



熱中症には

熱失神・熱痙攣
熱疲労・熱射病の
4種類があり、
水分・塩分補給と
適切なエアコンの
使用で防ぐことができ
ます。



熱中症を防ぐポイント

- 1室内を涼しくする
- 2こまめな水分補給
- 3風通しの良い服装
- 4室内温度をこまめに設定する

暑い時期には水分と塩分が適量に配合された経口補水液をとることで汗で失われた塩分も併せて摂取することができます

梅干し 塩昆布 味噌汁
からも塩分を摂取することができます



注意

- ・室内でも十分熱中症になる可能性がある。
- ・朝の涼しめの時間と真昼の暑い時間の温度差に注意。



熱中症に注意して元気にすごしてくださいね!

あたまの体操

【問題1】「たる」が光って飛んでいるよ!? な〜んだ?
ヒント：夏の夜に見られる、お尻が光る虫です。

【問題2】砂浜の中に「くり」があるよ。な〜んだ?
ヒント：お吸い物にするとおいしい。



【答え1】ほたる
お尻が光る虫、ほ「たる」。

【答え2】ハマクリ
砂浜の「くり」...はまの「くり」.....答えは、はまクリのお吸い物、おいしいですよ。

