

# 生野区地域包括支援センター

## .....包括だより.....

いくのくちいきほうかつしえんせんたー

生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

〈くらし〉や〈介護〉の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

### 熱中症 予防

高齢者は特に注意が必要です！  
水分補給と暑さを避けることが大切です

#### ☑️ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・  
扇風機を上手に  
使用している



部屋の温度を  
測っている



部屋の風通しを  
良くしている



必要に応じて  
マスクを  
はずしている



こまめに  
水分補給を  
している



シャワーや  
タオルで体を  
冷やす



暑い時は  
無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・  
施設を利用する



緊急時・困った  
時の連絡先を  
確認している



(厚生労働省資料参照)