

生野区地域包括支援センター 包括だより



イクノクチイキホウカツシエンセンター
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

熱中症に注意しましょう！

急に気温が上がり、体が暑さに慣れていません。
今の時期は特に意識しましょう！

- ☐ こまめに水分を取っていますか？
- ☐ エアコンなどを上手に使っていますか？
- ☐ 暑い日に頑張りすぎていませんか？



こんな時は救急車を呼びましょう！



- ☐ 意識がない、またはもうろうとしている
 - ↳ 呼びかけに反応しない、または返事がおかしい
- ☐ 体温が異常に高い
 - ↳ 40℃を超えるような高熱
- ☐ けいれんしている
 - ↳ 手足が勝手に動いている
- ☐ 大量に汗をかいている、または全く汗をかいていない

迷った時は#7119へ電話を！

↳ 医師や看護師、消防職員等の
専門家が救急車を呼ぶべきか
相談に乗ってくれます



涼しくなる工夫をして
快適な夏を過ごしましょう！

スイカに
塩

