回覧

活き活き健康通信

8月号

熱中症を予防して、危険な夏をのりきろう！

対策①

暑さを避ける！

室内ではエアコン、

外出には日傘や帽子

対策②

室内でも、屋外でも、

のどが渇いていなくても

こまめに水分補給！

救急処置

- 意識がなければ救急車
- 水分が自力で摂取できないときは医療機関受診

※ 「熱さを感じにくい高齢者」や「症状を訴えにくい子ども」の
体調管理には十分留意しましょう！

瑞穂市役所　健康推進課　TEL０５８-３２７-８６１１