



まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けましょう！



暑さを避ける！

- ☒ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
 ☒ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
 ☒ 外出時には日傘や帽子を着用



- ☒ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

1日1.2L(2ℓ)を目安に！



こんな症状が出たら注意！

めまい

筋肉のこむら返り

頭痛

立ちくらみ

大量の発汗

嘔吐



涼しい場所に避難する、からだを冷やす、水分・塩分を補給するなどして対応しましょう。
症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう！

～ R7年度 戸次校区 健康推進員 ～

川原	三宅 淳子	門前	高倉 志保	尾津留	後藤 はるみ
上り尾	足立 房代	佐柳	白石 奈緒美	大内	長尾 紀代美
影の木	杉崎 麻智子	戸次本町	小田 睦子	けやき台1丁目	田口 比美姫
大塔	平岩 直美	川床	小野 浩美	けやき台2丁目	加藤 俊二
利光	滋野 信子	備後	安部 英美	けやき台3丁目	尾田 寛
嶺	佐藤 博美	楠木生	釘宮 美恵子	けやき台4丁目	野村 貴廣

発行元：戸次校区健康推進員

問い合わせ先：西部保健福祉センター大南健康支援室 ☎097-574-7791 保健師 浦松

裏面も

コミュニティカフェ@



健康チェック in 大南

無料
予約不要

日時：9月19日（金）9:30～11:00

場所：大南市民センター2階（健康増進エリア）

内容：健康チェック、健康相談など

測定

- ☒ 血圧
- ☒ 体脂肪率
- ☒ 血管年齢
- ☒ 野菜摂取量



相談

- ☒ 健康
- ☒ 介護・認知症
(包括)
- ☒ 生活のお困り
ごと(社協)

いつもの測定に加え、介護・認知症、生活のお困りごとについての相談ブースも設置！カフェ・レクコーナーもあります。お気軽にお越しください。



問い合わせ先 大南健康支援室 ☎574-7791