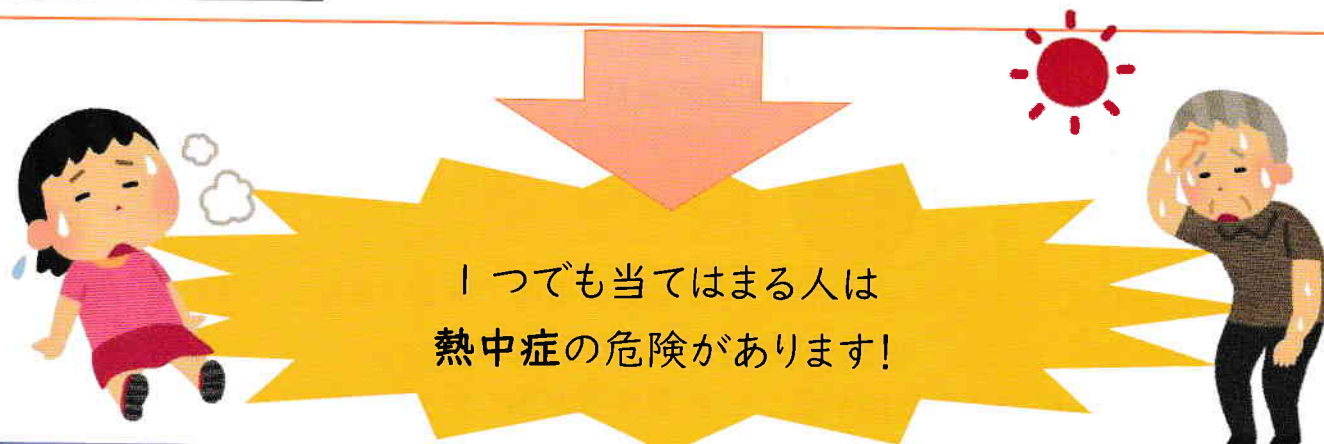


## 熱中症チェックリスト

- 握手をしたとき、自分のほうの手が冷たいと感じる。
- 口の中が粘つく。
- 親指の爪を押して離したとき、赤みの戻りが遅い。
- わきの下が乾燥している。
- 夜中も暑くて、寝苦しく、寝不足である。
- 自宅ではクーラーより扇風機を使うことが多い。
- 最近便秘がちである。
- 食欲が湧かない。



熱中症予防の **かきくけこ** を心がけましょう!

- か** 風通し良く(扇風機の使用、衣類の工夫)
- き** 休憩をとりましょう
- く** クーラーを我慢せず使いましょう
- け** 健康管理は日頃から(睡眠、食事をしっかりと)
- こ** こまめに水分補給を(喉が渴く前に飲みましょう)



(町田市受託事業) (担当エリア: 南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野)

町田市南第1高齢者支援センター

住所: 町田市南町田5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園1階

電話: 042-796-2789 FAX: 042-799-0079

(開所時間月~土 8:30~17:00) 編集: 保健師 坂下侑希