



福祉相談センター

耳よりだよ



健康情報をお届けします！



今年の夏も熱中症に気をつけて

「室内だから大丈夫」、「汗をかいていないから大丈夫」は要注意！

体調の変化に早く気づき、早いうちに対処しましょう！

軽 症	中等症	重 症
- めまい - 立ちくらみ - 手足のしびれ - 筋肉のけいれん - 気分が悪い 	- 頭痛 - 強い吐き気 - 強いだるさ - 集中できない - ぐったりしている 	- まっすぐ歩けない - 水分がとれない - 意識がもうろう - 呼びかけに答えるのが難しい
↓	↓	↓
対処法	対処法	すぐに 119 番！
- 涼しい場所へ移動 - 水分、塩分補給 - 衣類をゆるめる 	首、わきを冷やす - スポーツドリンクなど少しずつ飲む - 症状が改善しない場合は受診する	- 救急車を呼ぶ - 救急車到着まで体を冷やし続ける - 無理に水分をとらせない

簡単ストレッチをご紹介

●肩回し



指先を肩に軽くつけ、肘で円を

描くように大きく動かします。右肩、左肩、両肩をゆっくり

5回程度動かし、肩回りの筋肉をほぐします。

自律神経を整え、体温調整がスムーズに行えるよう軽いストレッチが効果的です。

【問い合わせ先】

東部福祉相談センター（85-6110）
南部福祉相談センター（89-8820）西部福祉相談センター（88-8005）
北部福祉相談センター（88-7260）