



知って得する みまもりだよ！



2016年6月号

Vol. 94

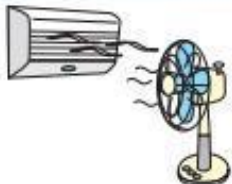
文花高齢者
みまもり相談室広報誌

防ごう!! 「熱中症」



熱中症の予防法はできていますか?

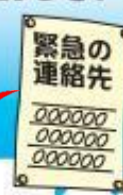
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やしている



- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



緊急時・災害時に役立つ

『救急医療情報キット』



を配布しています!ご希望の方は、ご連絡ください。

室内・夜間でも 忘れずに!

こんな症状は危険

めまい
立ちくらみ

頭痛

だるい

吐き気

汗がとまらない

脚やお腹
のけいれん

判断力・集中力の
低下

いつもと違うと感じたら 早めの受診を!



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話:03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月~金 9:00~17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

【墨田区委託事業】



担当 高橋 智代 西山 洋子
 さとう 幸恵



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>