

ディケアのぞみ通信

VOL.83 夏号

暑中お見舞い申し上げます

夏本番、今年の夏も地球温暖化による気温の上昇・ラニーニャ現象、太平洋高気圧の影響により記録的猛暑になっています。最近では酷暑という日も続いています。

さて、夏と言えば何を連想されますか？海・花火・夏祭り・スイカ・ひまわり・かき氷・夏休み・お盆・朝顔など、色々なものがありますね。楽しいイベントも沢山ありますので今年の夏も元気に楽しんで乗り越えましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い環境下で、体温の調整が上手くできず、めまい・だるさ・吐き気・嘔吐・頭痛・立ちくらみ・意識がぼーっとするなどの症状が起こる状態を言います。

防ぐには

- ・こまめに水分や塩分補給
- ・室内ではエアコン・扇風機などを使用
- ・保冷剤や氷・冷たいタオルで体を冷やすなど心掛けましょう
- ・気温の高い日は日中の外出はできるだけ控えることも大切です
- ・症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

次回は 秋号 10月 発行予定ですので楽しみに