



# 予防救急 カレンダー 2018

エアコンか  
扇風機か  
うちわ揉め



スポーツ時も！農作業時も！  
体調管理で

**熱中症**を防ぐ！

屋内外を問わず、気温と湿度に気を付ける

飲み物を持ち歩き、こまめに休憩をとる

適度な水分と塩分をとり、バランスのとれた食事で体力をつける

日差しを避けて、長時間の作業を控える  
※冷却グッズも効果的です

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

応急処置



熱中症

喉乾かんでも、汗かかんでも  
暑い日はちゃんと水分とらーで

7

July

2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 海の日	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

8

August

2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1