



きぼう

ほうかん通信

2025 年 7 月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう／住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号／電話：(0952) 29-2600

熱中症に気をつけよう

今年の夏も例年に比べて全国的に気温が高く、猛暑となる見込みです。
熱中症にならないために、予防と対策をしましょう！

熱中症の症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 大量の発汗
- 体温が高い



特に注意したい方

- 高齢者
熱中症患者の半数は65歳以上！
- 子供
体温の調節能力が十分に
発達していないので配慮を！

熱中症を防ぐために

- エアコン等で温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用



- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩



- 通気性がよく、吸湿性・
速乾性のある衣服を着用



- こまめな水分補給



- 冷感グッズの活用



ここが
重要！



もし熱中症かな？と思ったときは

❖❖ 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰へ避難する

❖❖ からだを冷やす

衣服をゆるめ、首の周り・脇の下・足の付け根を特に冷やす

❖❖ 水分補給（塩分・水分）

経口補水液などを補給する



参考サイト

・厚生労働省

『熱中症予防のための情報・資料サイト』

・一般財団法人日本気象協会

『熱中症ゼロへ』

看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで