こんにちは



Vol.16 令和7年6月

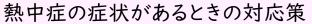
みなさんこんにちは!旭陽ブランチの河野(かわの)です。5月ごろから急に気温も上がり、熱中症のリスクが高くなってきました。熱中症予防は①暑熱順化(暑さへの慣れ)②水分補給の習慣化です。それでは熱中症とはどんな症状なのか見ていきましょう。

その体調不良は熱中症?!

高齢者に多い非労作性熱中症は、数日かけて徐々に悪化します。「ちょっと体が熱っぽいな」 「いつもより体調が悪い感じがするな」と感じたら、熱中症かもしれません!

熱中症の主な症状

軽度	中度	重度
顔のほてり 立ちらみ 筋肉のけいれん こむら返り 大量に汗をかく	頭痛 気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・ からだがぐったりする	意識障害・けいれん 手足の運動障害 まっすぐ歩けない 高体温 汗が止まる



①涼しい環境にする(室温、衣服の調整)②水分補給・塩分補給③ひと休み

警察を名乗る不審な電話に注意してください!



警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、 LINEのビデオ通話に誘導して警察手帳を見せたりして信用させ、

個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりします。

警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありませんので、ご注意ください!

【発行元】 旭陽ブランチ(旭陽地域総合相談窓口)

√ 旭陽ブランチに
√ ついてはこちら

大阪市旭区高殿5丁目10-7 06-6953-8511

(担当:河野)