熱中症対策のポイント！

**気温や湿度が高くなるこれからの時期は熱中症のリスクが高まります。
屋外だけでなく室内でも起こるため注意が必要です。
特に高齢者や子どもは熱さを感じにくく、気づかないうちに脱水が進むことがあります。**

熱中症の主な症状

めまい、立ちくらみ

頭痛

だるさ、吐き気

筋肉のけいれん

大量の汗、または汗が出ない

意識がぼんやりする

⚠ このような症状がある場合は、無理をせず**早めの対応が大切**です。

予防のポイント

① こまめな水分補給

のどが渇く前に少しずつ水分を摂りましょう。大量に汗をかく場合は、**塩分補給**も重要です。

② エアコンを適切に使用

室温**28℃以下**を目安に、扇風機も併用しながら暑さを避けましょう。「もったいない」と我慢しすぎないことが大切です。

③ 外出時の工夫

帽子や日傘を使用し、暑い時間帯の長時間外出は避けましょう。

特に暑い時間帯（11時～15時頃）は注意！

④ 十分な休息

睡眠不足や疲労は熱中症のリスクを高めます。
体調管理も重要です。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	–	●	●	▲	–
15:00～18:00	●	●	–	●	●		–

休診日：水曜、日曜、祝日　▲9:00～13:00

NOKAOI_CLINIC

のかおい整形外科の
Instagramを開設しました！
当院の休診日や最新の情報を
お知らせいたします。
ホームページもあります！

0296-21-5880

〒308-0127 茨城県筑西市 関本下1922-1