

# 郵便はがき

お手数ですが、  
所定の料金の  
切手を必ず  
お貼りください。



# ～思い当たることはありませんか？～

## 熱中症の予防には、 水分補給と暑さを避けることが大切です

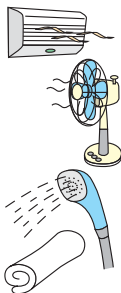
### こまめに水分を取っていますか？

高齢になると、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。



### エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、設定温度や風向きを調整すると、快適に使用できます。その他、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



## 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

### 暑さに強いから大丈夫？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗などの機能も低下します。暑い日は無理をせず、室内でも温度を確認するなど注意しましょう。



### 部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生します。直射日光を遮る、外の涼しい空気を入れる、必要に応じエアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。

# ～思い当たることはありませんか？～

## 熱中症の予防には、 水分補給と暑さを避けることが大切です

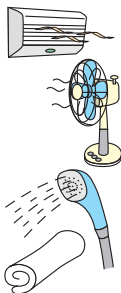
### こまめに水分を取っていますか？

高齢になると、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。



### エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、設定温度や風向きを調整すると、快適に使用できます。この他、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



## 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

### 暑さに強いから大丈夫？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗などの機能も低下します。暑い日は無理をせず、室内でも温度を確認するなど注意しましょう。



### 部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生します。直射日光を遮る、外の涼しい空気を入れる、必要に応じエアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。

# ～思い当たることはありませんか？～

## 熱中症の予防には、 水分補給と暑さを避けることが大切です

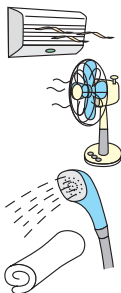
### こまめに水分を取っていますか？

高齢になると、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。



### エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、設定温度や風向きを調整すると、快適に使用できます。この他、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



## 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

### 暑さに強いから大丈夫？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗などの機能も低下します。暑い日は無理をせず、室内でも温度を確認するなど注意しましょう。



### 部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生します。直射日光を遮る、外の涼しい空気を入れる、必要に応じエアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。