



ねこのて だより

発行

高齢者福祉ボランティア

「ねこのて」

登録：宗像市ボランティア

センター



2025年7月号

今年の夏も猛暑が予想されます

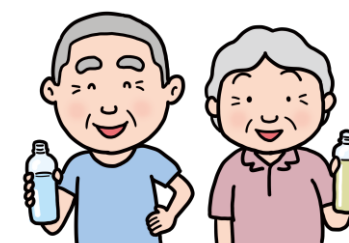
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています

熱中症対策は、水分補給と暑さをさけることが大切です！

○室内の温度を知るために温度計を設置しましょう

年を取ると感覚が鈍り、暑さやのどの渇きを感じにくくなります

暑くないからと冷房や扇風機を止める前に室温計をチェックしましょう



水分補給

○外出の際は涼しい服装、日傘、帽子などをわすれずに

出かけてる間もこまめな水分補給をしましょう

途中冷房の効いた場所や木陰などで休憩をしましょう

○エアコンや扇風機を上手に利用しましょう

エアコンと扇風機を利用することで室内を効率よく冷やすことができます

30分程度の外出の場合、エアコンはつけたままのほうが経済的です

(エアコンは使い初めに多くの電力を使い

冷えた部屋を維持する場合のほうが電力の消費がすくなくて済みます)

○カーテンや「すだれ」を活用し直射日光を遮る工夫をしましょう

