

熱中症対策はお早めに!

今年も夏本番になってきました。例年以上に気温上昇が問題視されています。

皆さんご存知かとは思いますが、
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!



熱中症の主な症状

- ✓めまい
- ✓大量の発汗
- ✓立ちくらみ
- ✓筋肉痛
- ✓生あくび
- ✓筋肉のこむら返り



症状がすすむと...

- ✓頭痛
- ✓判断力低下
- ✓嘔吐
- ✓集中力低下
- ✓倦怠感
- ✓虚脱感



このように様々な症状があります。どれか一つでも当てはまる場合は、すぐに対処が必要です。

水分補給をこまめに行う

1日1.2~2リットルは必ず
摂取するようにしましょう



予防

対策方法

外出時には日傘や帽子の着用

ネッククーラーやハンディファン等の
グッズも活用してください



遮光カーテンやすだれの利用、 打ち水の実施

直射日光が室内に入らないような工夫が必要です



エアコンでの温度調整をこまめに行う

必ず室内ではエアコンを使用、
できるだけ昼夜問わず使用することを推奨します



天気の良い日の外出では
日陰を利用、
こまめな休憩を行う



吸湿性や速乾性のある
通気性の良い衣服を
着用



外出後は冷たいタオルや
保冷剤、氷等を使用して
身体を冷やす



簡単な対策になりますが、以上を意識しながら生活していただけると重症化を防ぐことができます。『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。あまてらすプラスでは、日頃の体調管理を含め一人ひとりに合わせた対策方法をお伝えしております。体調管理に不安がある方は、悪くなる前にご相談ください。

あまてらす訪問看護ステーションプラス

〒869-1103

熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

訪問エリア

熊本市・菊陽町・大津町・合志市

☎096-273-9854

担当者: 080-9159-3377 (寺本)

事業所のご案内

南区

あまてらす本店

- ☑ 浮腫みケア ☑ アロマケア
- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☑ 訪問介護 ☑ 居宅介護 ☑ 重度訪問介護

あまてらす訪問看護ステーション
TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笹田2丁目15-38

あまてらす居宅介護支援事業所
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまてらすヘルパーステーション
TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914



総合アカウント



菊陽

プラス

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854

FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずイトB

益城

かみましき

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 男性看護師 ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550

FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

東区

相談支援センター

- ☑ 女性相談員 ☑ 男性相談員
- ☑ 要医療児者支援体制 ☑ 行動障害支援体制加算
- ☑ 児童・成人とも対応 ☑ 医療職との連携

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

東区

ひがし

- ☑ 女性ケアマネ ☑ 医療職との連携

あまてらす居宅介護支援事業所ひがし

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

西区

はなぞの西花

- ☑ 浮腫みケア ☑ アロマケア ☑ ターミナルケア
- ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

北区

きたくま

- ☑ 浮腫みケア ☑ アロマケア
- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション きたくま

TEL.096-274-0844

FAX.096-274-2225

〒860-0086 熊本市北区打越町39-33 2F

西区

ほっぺ

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション ほっぺ

TEL.090-2581-8031

FAX.096-300-3308

〒860-0072 熊本市西区花園5丁目10-5-103

南区

在宅介護支援住宅 のんのん

在宅介護支援住宅 あまてらす のんのん

TEL.096-277-5010

FAX.096-277-5011

〒861-4101 熊本市南区近見3丁目13-11

スタッフ常駐
24時間対応

南区

ヘルパーステーションのんのん

ヘルパーステーション のんのん

TEL.096-285-3893

〒861-4172 熊本市南区御幸笹田2丁目15-38



公式LINE・Instagramはこちら▶

ことばの
発達相談室



リクルート専用
Instagram



お問い合わせ先がわからない方はまずは本店へ！