

あすなろ保健だより 5月号

令和7年5月1日

ご利用者様・ご家族様

熱中症は夏になるものと思われがちですが、5月は急に暑くなったりする日もあり、体が暑さに慣れていないので、熱中症の危険があります。

○熱中症予防のポイント○

- ・こまめな休憩と水分補給
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・天気予報を気にかける
- ・屋外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れておく
- ・睡眠をしっかり取る

疲れた時や体調が悪いときは無理しないことも大切です。

シャワーだけでなく、湯船に浸かることで徐々に暑さに慣れる効果があります。



○^{ただ}正しい^{すいぶんほきゅう}水分補給について○

^こ ^っ ^ぷ ^{はい} ^{すいぶん} ^お ^{とき} ^{うんどうちゅう} ^{ぜんご}
コップ1杯（150～200ml）の水分を、起きた時、運動中や前後、
^{にゆうよくぜんご} ^ね ^{まえ} ^{ほきゅう} ^よ
入浴前後、寝る前に補給すると良いです。

^{ふだん} ^{みず} ^{ちゃ} ^{あつ} ^{あせ}
普段は水やお茶でもいいですが、暑くなりたくさん汗をかくよう
になったら^{えんぶん} ^{ほきゅう} ^{かわ} ^{まえ} ^{いしき}
塩分も補給しましょう。のどが渴く前から意識して、こ
^{すいぶん} ^{たいせつ}
まめに水分をとることが大切です。



^{かんごし} ^{かたおか} ^{あきこ}
看護師 片岡 亜紀子