

あすなろ保健だより 7月号

令和8年7月1日

ご利用者様・ご家族様



7月に入り暑さも厳しくなっています。梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。暑い夏に負けずに、健康に過ごすためには、日頃から自分の体調管理をすることが大切です。とくに熱中症は命にもかかわります。熱中症にならないように気をつけましょう。

◎日ごろの体調管理が大事です。こんな時は要注意です。

- ・朝ご飯を食べていない
- ・発熱や下痢などの体調不良
- ・寝不足



◎熱中症から自分を守るために気をつけること

- ・睡眠、栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける
- ・たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給する
- ・運動前にも水分補給をする。無理をせず30分に1回は休憩をとる

あつ しすう だぶりゅーびーじーていー かくにん
◎暑さ指数 (W B G T) を確認

おくがい かつどう とき きおん しつど こうりよ あつ しすう さんこう
屋外で活動する時は、気温だけでなく、湿度も考慮した暑さ指数も参考

かつどう かくにん うおーきんぐ い
に活動しましょう。あすなろでも確認してからウォーキングに行っています。

たいないどけい ととの
★体内時計を整えましょう

にんげん ふく せいぶつ たいないどけい そな たいないどけい たいおん
人間を含むすべての生物は体内時計が備わっています。体内時計は体温

ほ る も んぶんびつ きほんてき きのう ちょうせつ
やホルモン分泌などからだの基本的な機能の調整をしています。

たいないどけい みだ
◎体内時計が乱れると。。

ふみん しょくよくていか ひろうかん けんたいかん はだあ
・不眠 ・食欲低下 ・疲労感 ・倦怠感 ・肌荒れ

き で しゅうちゅうりよく ていか あらわ
・やる気が出ない ・集中力の低下 などが現れます。

たいないどけい みだ げんいん
◎体内時計が乱れる原因

よるおそ すまほ み でんき つ ね ばん はん た
夜遅くまでスマホを見ている、電気を付けたまま寝る、晩ご飯を食べない、

いえ ずっと ごろごろ げんいん
家でずっとゴロゴロしている などが原因になります。

たいないどけい ととの ぼいんと
◎体内時計を整えるポイント

あさ あか ひかり あ
①朝の明るい光を浴びる

ゆうがたいこう あか しょうめい ひか でいすぶれい ひかり ちゅうい
②夕方以降は明るい照明を控え、ディスプレイの光にも注意する

じいこう ひるね
③15時以降の昼寝はしない

すいみんぶそく ちくせき
④睡眠不足を蓄積させない

やす ひ きしょうじかん おく
⑤休みの日も起床時間を遅らせない



ねっちゅうしょうよぼう
※熱中症予防のために

たにわ せんせい ねっちゅうしょうよぼう うめぼ よ あどばいす
谷和先生より、熱中症予防のために梅干しが良いとのアドバイスをいた
だきました。あすなろでうめぼ ていきょう しんばい かた し
梅干しの提供はむずかしいので、ご心配な方は、市
はん えんぶんほきゅう たぶれ っ と も じょうきょう おう せつしゅ
販の塩分補給のタブレットなどをお持ちいただければ、状況に応じて摂取
していただくこともできますので連絡帳などでお知らせください。

ねっちゅうしょうよぼう ひ たいちょうかんり たいせつ とく あつ
熱中症予防のためだけでなく、日ごろの体調管理が大切です。特に暑い
じき あさ はん た すいぶん えんぶんせつしゅ よる
時期は朝ご飯をしっかりと食べて、水分、塩分摂取をしていただき、夜はしっ
かりね ねが
寝ることなどもよろしく願いたします。

かんごし かたおか あきこ
看護師 片岡 亜紀子