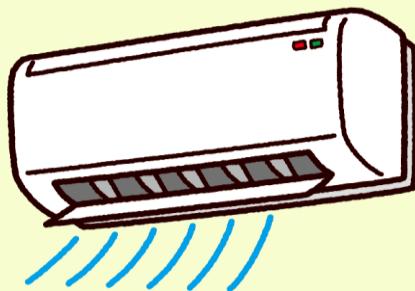


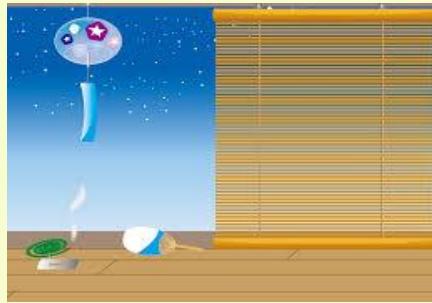
# 熱中症対策(予防)

熱中症対策をして元気に  
暑い夏を乗り越えよう!!

エアコン等で  
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



天気の良い日は日陰  
の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある通  
気性のよい衣被服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオ  
ルなどで、身体を冷やす



1日あたり  
1,2ℓ(1㍑)を  
目安に

さらに気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も、まず水分・塩分補給を

※ 水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

生き生きだよりの発行は  
年4回の発行となりました。  
生き生きだよりのご愛読を  
引き続き、よろしくお願ひ致します。

※写真撮影、掲載について※  
ご本人、ご家族の許可を  
頂いた方のみ写真を掲載  
しています。都合で十分に  
掲載する事ができない場合も  
ありますのでご了承下さい。

