



熱中症対策

地域の皆様のQOL向上にむけ
その人らしく暮らすお手伝いをいたします。

1.暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、
部屋の温度調節
- 涼しい服装にする



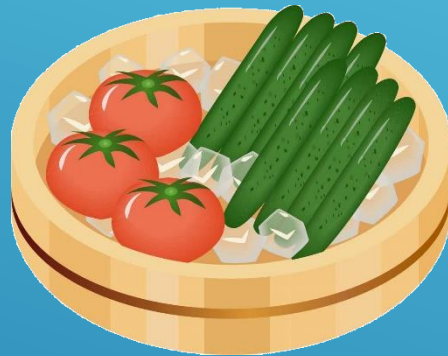
2.こまめに水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓを目安に
- 汗をかいた時は
塩分も忘れずに



3.夏野菜を活用

- きゅうりやトマトなどの
夏野菜は、水分が多く、
体を冷やす働きもあるので、
積極的に取り入れましょう



4.適度な休息

- 涼しい場所で休息
- 31～35℃では、
10～20分おきに
休憩をとり水分・
塩分の補給を行う

訪問看護ステーション 仁 春日井

介護保険事業者番号：2362590149

〒486-0851 春日井市篠木町5丁目24-1伊藤信ビル1階

☎:0568-82-8220 FAX:0568-82-8221

