



# 「熱中症」を予防しましょう



熱中症とは高温多湿な環境下で体内の水分、塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。厚生労働省 HP より

## 熱中症の予防法

### 室内環境

エアコン、扇風機で温度調整を行いましょう。

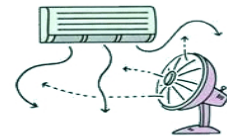
こまめな換気、すだれ、打ち水などをして室温のあがりにくい環境を作りましょう

室内にいる時も注意が必要です！

### 外出時

日傘や帽子、通気性の良い衣服を着用しましょう。

天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。



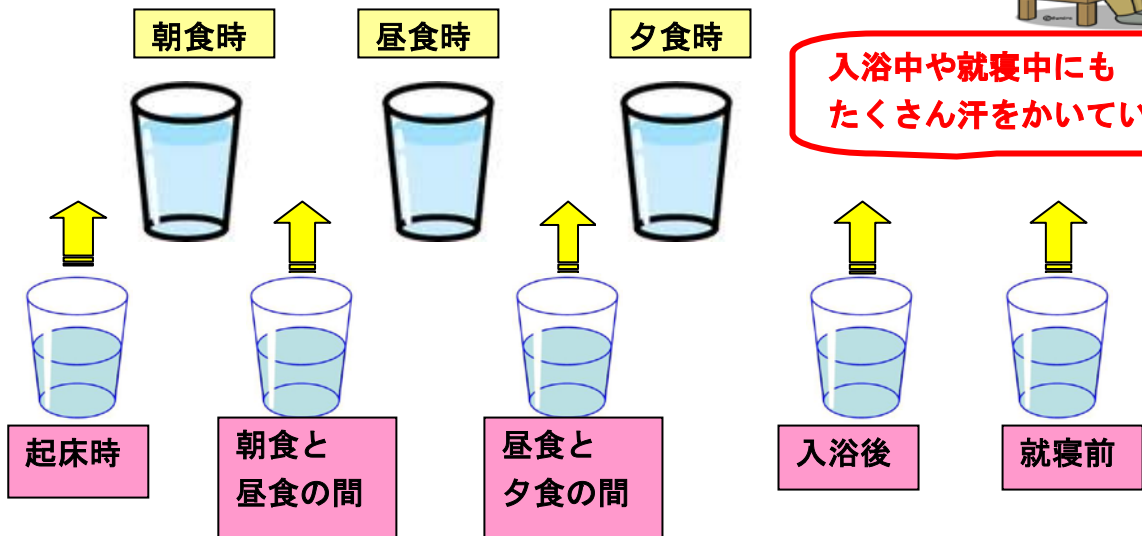
### 水分・塩分の補給

私達は普通に生活しているだけでも尿や便、呼吸や汗で約2.5Lの水分が失われています。

食事の時間以外に喉が渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。



### <水分のとり方の目安>



入浴中や就寝中にもたくさん汗をかいています！

### 5月6月の行事食



5月デイ あなごの散らし寿司

6月デイ まごはやさしい

### 7月8月の予定

- 7/7 七夕 行事食 (療養棟・デイ)
- 7/22 誕生会 (療養棟)
- 8/7 行事食(デイ)
- 8/26 誕生会 (療養棟)