

# 保健・衛生通信 25年度4号

2025年7月2日  
社会福祉法人 道南福祉ねっと  
理事長 西本 愛

## ～熱中症予防～

### 熱中症予防ポイント

#### ① こまめに水分をとる

汗をかいた場合は塩分も失われるため、塩分も合わせて補給しましょう。

#### ② 衣服を工夫

涼しい服装にする。外出時は日傘や帽子を着用しましょう。

#### ③ 日頃から体調を整えておく

十分な睡眠、三食きちんと食べましょう。

#### ④ 室内温度の確認

室内の温度は28度を超えないように、風通しを良くしましょう。

開ける窓は1ヶ所だけでなく、対角にある窓や室内のドアを開けましょう。

### 嘱託医 藤崎志保子先生から のアドバイス



暑い夏を乗り切るために水分補給はとても大切です。  
1日の水分摂取の目安は1.2~1.5ℓ程度だと考えられており、1日数回にわけて飲むようにしましょう。

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を、特に寝る前、朝起きた時は水分補給をしましょう。

### 栄養コーナー

#### 熱中症対策と朝ごはん

人は寝ているときに約500mlの水分が汗などで失われるといわれ、朝起きた時に体は脱水気味になっています。  
大人の場合、1日に必要な水分(2.5ℓ)のうち、約1ℓはご飯からとっているとされています。

なので、朝ごはんを食べることは朝一番の熱中症対策になります。食欲がなくても、少しずつでも朝ごはんを食べて暑い日を乗り切りましょう。

体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください