

～ 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 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 1.2～1.5 ℓ
程度だと考えられており、1 日数回に
分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 500 ml 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 (2.5 ℓ) の
内、約 1 ℓ 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楽し
み切りましょう。

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