

わたぼうし通信

夏号



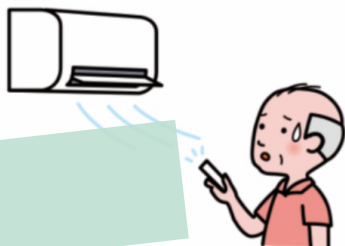
ご連絡、ご依頼
お待ちしております！



Nagata支所
078-742-8138

熱中症予防のために

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
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



心配です💧

訪問すると、体の熱がこもっている方が多い印象です。
エアコンがついていなかったり、間違って暖房がついている
ことがありました。

喉が渇かないからと水分摂取が進まない方もおられます



喉が渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう！



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとにコップ一杯・入浴前後や起床後もまず水分補給を！！