

通所リハビリ 給食だより

2022年 7月

6月が終わり、夏を感じるようになってきました。
これから暑い日が続くようになり、
外でも室内でも熱中症になる危険があります。
体調管理をしっかり行い、元気に過ごせるように
しましょう。今月は熱中症についてのお話です。

めまいや顔のほてり



体のだるさや吐き気



汗のかき方が異常



まっすぐ歩けない



筋肉のけいれん

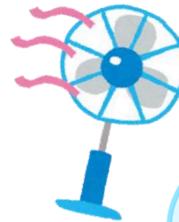


このような症状がある場合、熱中症かもしれません

熱中症予防のために...

水分・塩分補給

喉が渇く前に、こまめに水分補給を
行いましょう。たくさん汗を
かいた後は塩分も忘れずに！



温度、湿度に注意！

自分が今いる部屋の環境に
気を配るようにしましょう。
温度28℃湿度50～60%を目安に！

暑さを避けましょう

涼しい服装・帽子など活用し、
体調が悪くなれば、風通しの良い
屋内へ移動しましょう。

