

# 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。

