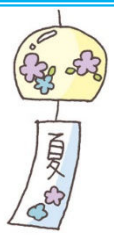
室内での熱中症対策！



◎熱中症予防のポイント◎

- エアコン、扇風機を上手に利用する。
- 部屋の温度を計り、風通しを良くする。
- こまめに水分補給する。
- 涼しい服装を心掛ける。

〇家の最上階(２階、３階等)は、昼間に上昇した
気温や湿度により熱がこもっています。
就寝前に冷房や窓を開けるなど、環境を整えましょう。

〇お風呂場、洗面所は熱がこもりやすく湿気も多いので、
長時間の利用に注意しましょう。

〇入浴時は身体の水分が失われやすいので、
入浴前にも水分補給をしましょう。

〇暑さで眠れないと睡眠不足になり、
体力も奪われ熱中症のリスクになります。
十分な睡眠がとれる環境を作りましょう。

◎室内では喉の渇きを感じにくくなり、
気付かない内に脱水している事があります。
イオン飲料や経口補水液などでの
水分補給を心掛けましょう。

介護保険事業所指定番号：1370603308

介護予防運動デイサービス　リハサロン鳥越

〒111-0054 東京都台東区鳥越1丁目27－8　マストライフ鳥越１Ｆ

担当者：阿邊・松浦

TEL:03-5823-4777

FAX:03-5823-4779

HP　http://www.rehasalon.com

mail　w-ito@sic-tky.com

株式会社 サロンオールディーズ