



熱中症ゼロ！

毎日の工夫で防ごう！



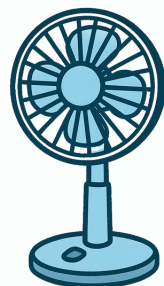
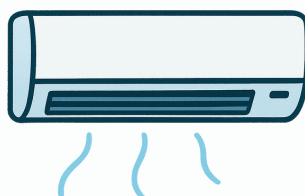
のどが渴く前に、
ちょこちょこ水分補給！

- ・ 1日8回以上(コップ1杯=200ml)こまめに水分摂取
→水筒やコップをいつもそばに置きましょう



エアコンは
命を守る道具です！

- ・ エアコンの設定温度は28度以下
- ・ エアコンが苦手な方は、少し窓を開けるとラクになります
→夏バテにもならないようにエアコンで健康を守りましょう



こんな症状は熱中症かも！

- ・ めまい、吐き気、だるさ、足がつる、頭がぼーっとする
→涼しい場所で休み、OS-1などで水分をとりましょう
→首・脇・太ももの付け根を氷で冷やしましょう！
→念のため、OS-1などを冷蔵庫に入れておくと安心です



こまめな水分と休けいで元気に夏を！

まわりの人とも声をかけ合い、みんなで熱中症ゼロを目指そう！



リハビリ訪問看護ステーション 蕾



トレーニング・ディサービス
ブルーム 蕾