

青森県よろこびの会会報



第54号 (令和4年8月発行)

熱中症に気を付けましょう

熱中症は室内や夜中でも多く発生しています。エアコンを使用したり、こまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように、風向きを調整しましょう



のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

1日あたり

1.2L (リットル)
を目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 汗をかいたときは、**塩分**も忘れずに



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。