

栄養便利

梅雨も終わりを迎え、暑い夏を迎える頃となりました。暑さに負けないよう、しっかりと体力をつけておきましょう。

熱中症ってなに？



これから気を付けたいのが、熱中症。気温が上がっていく中、身体からは気づかないうちに水分が蒸発していきま
す。汗と共に、体内の塩分も失われていくので、補給することが大事です。症状としては、身体のほてり・だるさ、吐き気、筋肉のけいれんなどがあげられます。

対策は？どうすればいい？



- ・こまめに水分を摂りましょう。
- ・できれば塩飴やスポーツドリンクなど、ミネラルの入ったものを摂りましょう
- ・室内の温度を適温に保ちましょう（28℃が目安です）
- ・外へ出る時は帽子、日傘などで日差しを避けましょう
- ・服装も軽くし、汗をかいた時には着替えましょう
- ・暑くて眠れない時などには冷却グッズを利用して、快眠を心がけましょう
- ・睡眠前にはコップ一杯のお茶や水を飲んでから休みましょう。

少しでも体調の異変を感じたら、職員に知らせて下さいね。

