

暑さを避けましょう

日陰など
涼しい場所へ



涼しい服装、
日傘や帽子

日傘や
帽子を忘れずに



のどが渴く前から こまめに水分補給



1日あたり
1・2Lを目安に

- ・ペットボトル(500ml) 2.5本
- ・コップ約6杯

準備は
OK?

大量に汗をかいた時は
塩分補給も

適度な
塩分補給を



熱中症 対策

エアコン使用中も こまめに換気

エアコンはそのまま

- ・窓やドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

風通しを
良くしよう



日頃から 体調管理を



毎日、定時の
体温測定と
健康チェック

体調が悪い時は
無理せず
自宅静養



バランス良く
栄養をとろう



注意しよう
マスク熱中症



屋外で
人と(十分な距離)
離れている時は
マスクは
はずしましょう

看護のことで
お困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい

訪問看護ステーション
きぼう

☎0952-29-2600 緒方まで

