



日中はまだ汗ばむ季節ですが、朝夕は過ごしやすくなりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。訪問看護ステーションなごみは、今日も元気いっぱい活動しております。さて、9月に入り夏も終わりが近づいてきておりますが、まだまだ熱中症には気を付けなければなりません。今回は熱中症対策についてお伝えします。皆様にも今一度確認していただき暑い季節を乗り越えていただけたらと思います。

今すぐ始めよう!!

熱中症対策

① 暑さを避ける

冷房などをつけてお部屋の中を涼しくしましょう

② こまめな水分補給

30分に1度コップ一杯の水分をとりましょう

③ 程よい塩分摂取

スポーツドリンク・塩分入りタブレット・梅干しなどをとりましょう

④ 衣服を工夫

涼しい服装を心がけましょう

⑤ 熱や日差しから守る

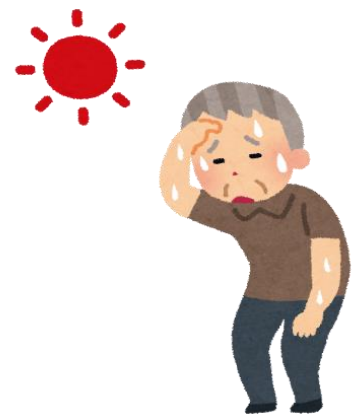
日傘や帽子を使い日差しから守りましょう

⑥ バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とりましょう

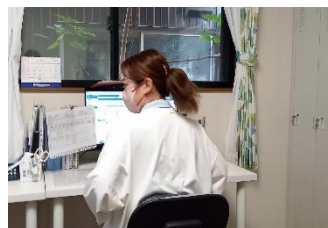
⑦ 睡眠環境を整える

クールダウン効果の高い寝具や吸汗性のあるパジャマを使いましょう



～伊勢事業所の様子～

いつもニコニコの理事長ですが書類業務中は真剣です😊



事務員さんも真剣です!



管理者手作りの季節の飾りも秋仕様になりました♪
とてもかわいらしいうさぎさんです🐰