



EARTH SUPPORT

アースサポート豊橋駅西
地域包括支援センター 159-1

Vol.22

住所:豊橋市八通町

回覧

春から新しい職員が入職いたしました。
よろしくお願いいたします。

今年度もよろしくお願いいたします



熱中症対策をしましょう

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



□ 部屋の温度を
測っている



□ 部屋の風通しを
良くしている



□ こまめに
水分・塩分を補給
している



□ シャワーや
タオルで体を
冷やす



□ 暑い時は
無理をしない



□ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



□ 涼しい場所・
施設を利用する



□ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

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・塩分補給を



※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。

「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)を加工して作成



中郷町運動教室のご紹介

日時: 第2・4月曜日 13:30-15:00

場所: 中郷町公民館

会費: 無料

講師: くるむ訪問看護ステーション

所長・理学療法士: 村上明王(むらかみあきおう)先生

お問い合わせ: アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター

☎ 0532-43-5211



居場所マップ (花田・羽根井)

