



令和6年8月4日
社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 高野員江

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

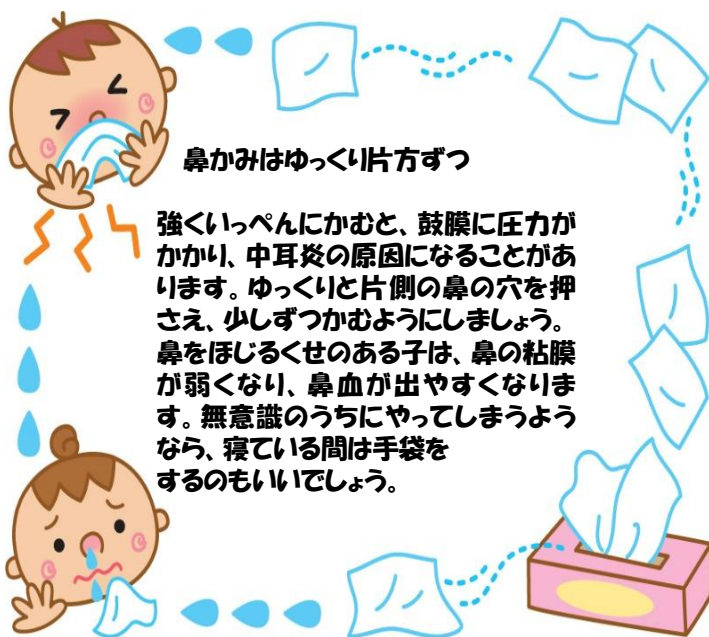
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

※水分補給はとても大切ですが、暑いからと冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸が弱り、逆に熱中症のリスクが上がったり、体調を崩してしまう場合があるので注意しましょう。

鼻をたいせつに

鼻の主な役割は

- ・呼吸の時の空気の通り道としての働き
- ・吸い込んだ空気の加温・加湿、細菌や有害物質などに対する防御
- ・においを感じる感覚器
- ・発声の際におとを響かせる共鳴器などがあります。



8月7日は「鼻の日」

