

通所通信

つ～つ～



降りしきる蝉の声に、夏の盛りを感じる季節となりました、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は急激に暑さが厳しくなり、体調を崩すことや何かしらの不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。

この時期、屋外で作業している方だけでなく、室内でも熱中症の症状で救急搬送される方が増えやすくなります。

熱中症の予防には、こまめに水分を補給し、日々の水分量を意識しながら過ごすことが大切です。無理のないペースで、健康管理に気をつけて過ごしていきましょう。

確認してみよう！

①親指の爪を逆の指でつまむ

②離して白色からピンク色に変わるまでの秒数を数える

☆秒数が3秒以上かかったら脱水の可能性あり☆

水分補給のウソ？ ホント？

Q、水分補給には、スポーツドリンクがよい？



答えは？ …… △



・スポーツなど大量の汗をかいた時には適していますが、

普段の水分補給には **糖分** **塩分** の摂りすぎになることがあります。

※アイリス通所では、**【アクアソリタ】**という経口補水液を適時提供しています。

少し甘いリンゴ味で、みなさんにも好評です！

自宅での水分摂取量を確認し、経口補水液を活用することも脱水予防への近道です。

喉が渇いてなくても、時間を決めて水分補給を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう！！