

基本中の基本、忘れるべからず!! 熱中症対策5選



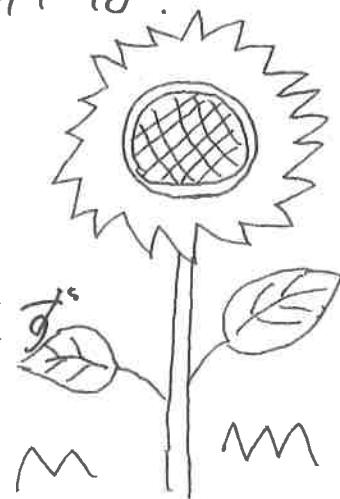
① のどが渇く前に水分補給

こまめに水やお茶を飲み、汗をたくさんかいた時には、塩分も適度に補給しましょう!!



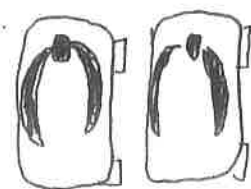
② エアコンを上手に使う

室温は28℃を目安にし、我慢はせ、たいにせず、エアコンや扇風機を活用しましょう!!



③ 涼しい服装を心がける

通気性が良く、汗を吸いやすい服を選んで、帽子や日傘も活用しましょう!!



④ 暑い時間帯の外出を控える

気温が高い日中の外出はできるだけ避けて、外出する際には、日陰でこまめに休けいしましょう!!



⑤ 首や脇を冷やして体温調節

冷たいタオルや保冷剤を使って、首・脇・足の付け根などを冷やすと、熱中症予防に効果的です!!

8月の予定

4日(火) 10日(月)
『カラオケ大会』
6日(木) 22日(土) 28日(金)
『ネイルクラブ』
3日(月) 8日(土) 19日(水)
25日(火) 27日(木)
『にじいろカフェ』
暑い日が続きますが、笑顔でいきましょう!!

和敬老祭りの日にちが早々に決まりました。あとも1カ月以上もありますが、スタッフ一同準備にとりかかっております。是非みなさま楽しい楽しい出し物見に来て下さいね!!
※縁日ではなく、スタッフによる出し物です。

令和8年
9月12日(土)

開催決定

年に一度のビッグイベント。
デイサービスセンターほしだ
和敬老祭り
2026