

気をつけよう！

熱中症予防！



水分補給を忘れずに！

のどの渇きを感じる前に
少しずつ、こまめに水分を
取るのが熱中症予防のコツ
です。

汗をたくさんかいたとき
は塩分の補給も大切です。

かかりつけ医から塩分や
水分の制限を言われている
方は、よく相談して
対策してください。



家の中でも気をつけて！

扇風機やエアコンで室温を適
度に下げましょう。過度の節電
や「この程度の暑さなら大丈夫
！」とガマンするのはたいへん
危険です。

衣類は通気性の良いものを選
び、熱がこもらないように工夫し
てください。肌着は吸水性速乾
性のあるものがおすすめです。



きりしま苑デイ トピックス

☆ 今年度の誕生日プレゼントはお手元にとどきましたか？ご本人の写真入りで誕生月から始まるカレンダーは唯一無二！これからお誕生日を迎える方はぜひ、楽しみにしてください。

☆ お楽しみジュースにカルピスが追加予定です。
愛飲の方も、懐かし~と思う方も、初めての方も・
みんな笑顔になれるジュースです（たぶん）。

