



たんぽぽ便り

平成 29 年 6 月発行

熱中症に注意！～雨や曇りの日も危険です～

気象条件などからみて、熱中症の危険が高まるのは、気温が上昇する 5 月 6 月と 7 月の梅雨明け直後と言われていますが、雨や曇りが多い梅雨の時期でも蒸し暑い状態が続くと危険です。また、体が暑さに慣れていない今の時期は湿度が低くても熱中症になる危険性があるので注意が必要です。

熱中症予防！～室温や湿度に注意し、こまめに水分と塩分を補給する～

*タイマーをセットして定期的に水分補給するのも良いでしょう。また、寝る前の水分補給も大切です。

×トイレに行きたくなるからと言って水分を控えていませんか？

○冷たい飲み物の取り過ぎは内臓の働きを妨げることがあるため、常温か温かい飲み物や汁物が効果的です。

*朝、野菜たっぷりの味噌汁で、水分・塩分・ビタミンの補給をしましょう。

*牛乳でたんぱく質の補給をしましょう。

