



〈医療法人社団 佐々木クリニック 介護老人保健施設 クローバー〉
〒191-0054 日野市東平山 3-1-1 ☎042-585-8061

【熱中症】



6 月に入ったばかりなのに気温は上昇し熱中症に気を付けなければなりません。施設では、ずーっとエアコンが作動しており動かないでいると寒いくらいです。なかには、ダウンのベストやカーディガンを羽織っており、ひざ掛けを使用したりしている方もいらっしゃいます。

御家族の皆様が熱中症にならないための予防策をお伝えいたします

1、暑さに体を慣らしていく

体を暑さに慣らす事を暑熱順化（しょねつじゅんか）といいます。

日頃から運動をして汗をかく習慣を身に付け暑さに慣れた体を作りましょう

2、早めに・こまめに水分補給

喉が渇くまえに、こまめに水分補給！ 特に高齢者や乳幼児には注意が必要です。大量の汗をかいた時は、塩分も補給が必要になってきます。

3、高温・多湿・直射日光をさける。

屋内では、エアコンなどを迷わず使用し涼しい環境で過ごし、屋外では帽子や日傘を使いましょう！ カビを吸うこととなりますのでエアコンのクリーニングは年に一回は必要となってしまいます。

梅雨明け頃には 40℃くらいまで気温が上がると言われておりますのでしっかりと熱中症対策をして頂きたいと思っております。今月も宜しく願い申し上げます。

令和 8 年 6 月 吉日

介護老人保健施設クローバー

施設長 佐藤 三智子