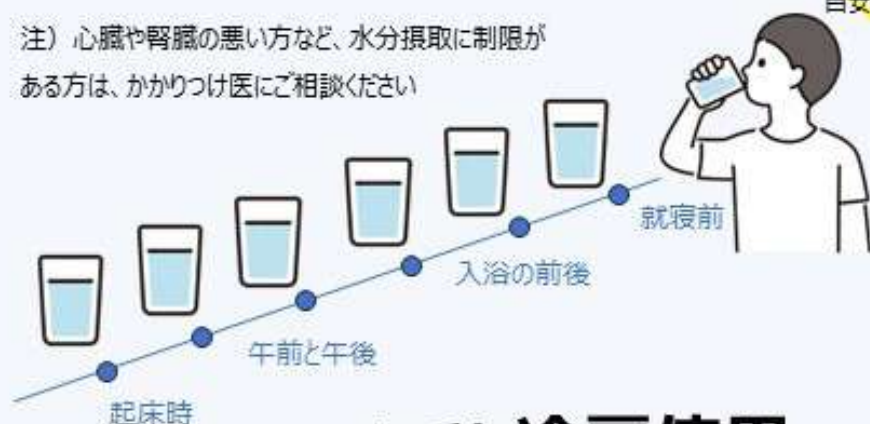


熱中症にならないために

のどが渇く前に水分摂取

のどの渇きを感じなくても、水または麦茶で
1口2口と、**こまめに**水分をとりましょう

注) 心臓や腎臓の悪い方など、水分摂取に制限がある方は、かかりつけ医にご相談ください

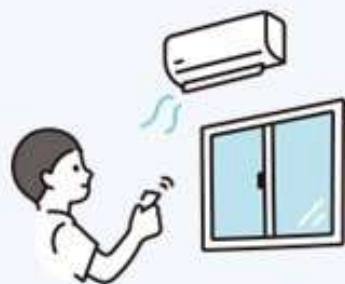


1日あたり
1.2リットル分
(コップ約6杯分)を
目安に

目安として体重60kgの人の場合

上手に冷房使用

高齢者は、気温が暑くても
「暑さを感じにくい」、「体温の調整機能が低下している」などの傾向があります
上手に冷房を使用しましょう



規則正しい食事と睡眠

3食の食事で、約1000mlの水分がとれます
きちんと3食食べましょう
また、睡眠で疲労回復をしましょう



外出は涼しい時間帯に

田畑、草取り、散歩などの屋外活動は
涼しい時間を選びましょう

