



熱中症を 予防しよう!!

水分補給を しよう!



マスクで喉が湿っていると喉の
渴きを感じづらくなるため、
脱水状態に気がつかず、
**熱中症のリスクが
高まります。**



声掛けを しよう!

高温多湿の環境では利用者様
だけでなく、**職員も熱中症の
リスクは高まります。**
声掛けをこころがけて利用者様、
職員同士でも小さな変化を
見逃さないようにしましょう。



室温管理 しよう!



施設内ではご利用者様の希望に合わせて**室温が
高めに設定**される事がありますが、**加齢により
感覚が鈍くなっている場合があるので**
衣類などで調整して室温を管理
しましょう。また入浴介助は
高温の中の**重労働**となるので
**職員が脱水症状にならないように
注意が必要です。**



塩分補給を しよう!

汗をかくと、水分、ミネラルが失われます。
熱中症を予防するためにはミネラルの補給が
欠かせません。水分だけ補給してミネラルを
補給しないまましていると、
**「低ナトリウム血症」を
引き起こす恐れが
あります。**

