

くれよん通信

2022年7月号 訪問看護ステーションくれよん



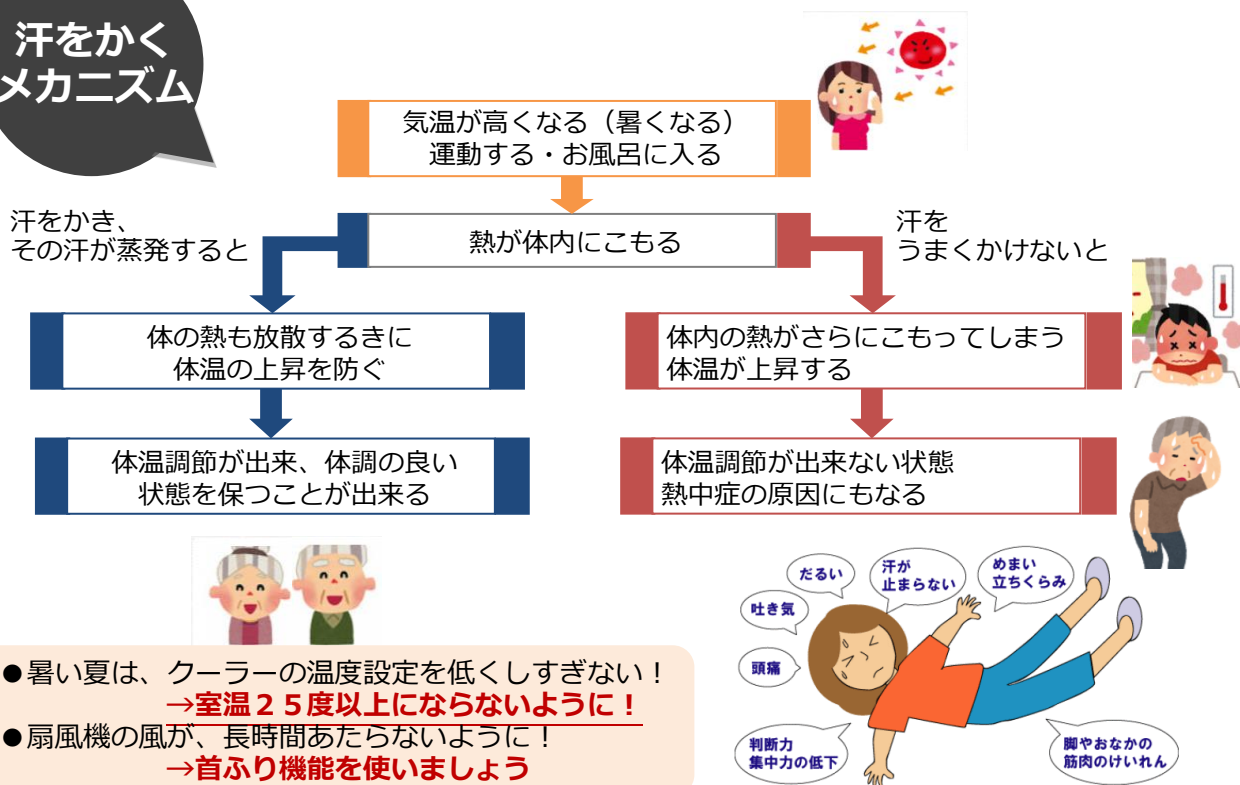
暑さを乗り切るための体の仕組み ～汗と体温調節～

暑い季節を乗り切るには、上手に「汗をかくこと」で体温調整をしましょう。

夏の暑い時期には、汗をかきやすい体になります。

「汗をかくこと」で、体温の上昇を防いでくれます！

汗をかく メカニズム



- 暑い夏は、クーラーの温度設定を低くしすぎない！
→**室温25度以上にならないように！**
- 扇風機の風が、長時間あたらないように！
→**首振り機能を使いましょう**

- * 適度に体を動かしましょう。正午から14時までの外出はなるべく避けましょう
- * バランスの良い食事・運動・睡眠を心がけましょう
- * のどが乾く前から、こまめに水分やお茶など、コップ1杯飲むようにしましょう

かかりつけ医などがあり、服薬している方は、ご相談ください

あなたに合った、室内でも出来る運動や生活習慣を一緒におこないましょう！

みんなで“夏を乗り切ろう！！”

お困りごとがございましたら気兼ねなくご相談ください。

【事業所番号：1160690263】

訪問看護ステーションくれよん

TEL：048-795-4405 FAX：048-795-4406

営業時間：平日 9:00～17:30 (休日：土日祝日) ☎344-0007 春日部市小淵 1428-5