

# 相談室だより 7月号

(No. 157号)

平成22年7月1日発行

## 熊取療育園 木目談室

大阪府泉南郡熊取町朝代東4丁目22-12

TEL: 072-453-5917

FAX: 072-452-9151

e-mail: kumatori\_room@tea.ocn.ne.jp

## 気をつけよう！熱中症

梅雨の季節、ジメジメと湿度が高くてなんとなく体もしんどいですね。これから気をつけたいのが「熱中症」です。

外出など炎天下で過ごす場合はもちろんですが、家の中など屋内で過ごすときにも熱中症にかかる恐れがあります。日ごろから、「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分を飲むようにしましょう。

### 【いつ飲むの？】

- ① 入浴する前
- ② 入浴した後
- ③ 寝る前
- ④ 朝起きたとき

これら以外に、食事のときや運動するときも飲むようにしましょう。

### 【どんな水分がいいの？】

- ① ジュースよりも水やお茶がよい。
- ② コーヒーやアルコール類は、余計に体から水分が出ていくので、よくない。
- ③ 寝る前は、コーヒーやお茶より水がよい。

### 【運動するとき】

- ① 運動した後だけでなく、運動する前や、運動しているときも時々休憩して水分

を飲むようにする。

- ② 飲み物は温かいものより少し冷やしたものがよい（冷やしすぎに注意）。
- ③ 塩分や糖分が入っているスポーツドリンクがよい。
- ④ 普通の水を飲んで、少しだけ塩をなめるようにしてもよい。
- ⑤ コーラやソーダなどの炭酸飲料、甘すぎるものはよくない。

また、こまめに水分を飲むこと以外に、次のことにも意識して、熱中症にかからないよう、元気に暑い季節を乗り越えてくださいね。

- ・ 外出の前に水分を飲む
- ・ なるべく日陰、涼しいところを歩く
- ・ 帽子をかぶる、日傘をさす
- ・ 朝食をきちんと食べる
- ・ 疲れたら我慢しないで休む
- ・ 窓を開ける、扇風機を使うなど、部屋の風通しをよくする
- ・ 部屋に日光が入るときは、カーテンを閉める



自分のできないことばかり気になって、追い込まれたような気分になるけれど、できたこともあるでしょう？そこはきちんと評価してもらおうね。そう、まずは自分から。  
(見学)