

浜

り

ハ

通

信

令和3年
12月1日
98号発行



浜通り訪問看護ステーション

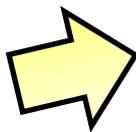


今年もあと1か月でお正月を迎えます。師走は何かと気ぜわしくなります。みなさま体調管理に留意し楽しく過ごしましょう！！
今回は冬の脱水予防について紹介します。

冬の脱水予防について

脱水は夏だけではなく、冬もリスクがあります。

脱水は冬でも起こります！



何故？

汗をかいている実感がない

暖房で室内も乾燥

外気が乾燥している

のどの渇きを自覚しにくい



冬でも脱水しやすく水分補給大切

・こまめな水分補給

(上手に水分をとるなら「ちょこちょこ飲み」)

白湯などの飲料もおすすめします。

・1日3食規則正しく食べる。

・洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す。

・定期的に窓を開け、換気をする。

・加湿器を使う。(もしあれば)

浜通り訪問看護ステーション TEL0244-23-7760 FAX:0244-26-6806

*年末年始は12月30日～1月3日までお休みとなります。