

まんぼう通信

令和8年8月1日 No.139



皆さま、こんにちは！体調変わりなく過ごされていますか？

梅雨明け宣言が無いまま8月になりましたね。

雨が降り、涼しい夏かな～と思うと晴れた日には猛暑が押し寄せます。

今回は“**熱中症対策**”についてお伝えします！

熱中症対策には「**水分補給**」と「**避暑**」が大切です！

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

◎ 体内の水分が不足しがちです。

年を重ねると体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際に多くの尿を必要とします。

◎ 暑さに対する感覚機能が低下します。

年を重ねると暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

◎ 暑さに対する調整機能が低下します。

年を重ねると体に熱がたまりやすく、暑い時に循環器系への負担が大きくなります。

こまめに室内温度と湿度と暑さ指数を確認しましょう。

● のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分を補給する。

● エアコンを使用する。(適切な温度設定：26℃～28℃)

＋ 扇風機 や サーキュレーター を併用する。

● 簾 や 遮光カーテン を使用し、直射日光を遮断する。

● 窓 と ドア の2ヶ所開け、屋外の涼しい風を入れる。

● 濡れたタオル等 を 肌に当てつつ風を浴びて体を冷やす。

● 吸湿性・通気性の良い衣服を着用する。

● 外出時は帽子・日傘を利用する。

● 屋外では、日陰でこまめに休憩をする。





並べ替えパズル もんだい

文字を並べ替えて、意味のある単語をつくりましょう！

マ サ ン

□ □ □

ヒント：塩焼きがおいしい秋の味覚

フ ト ウ

□ □ □

ヒント：木綿と絹があります

タ ル カ

□ □ □

ヒント：たくさん札を取った人の勝ち！

ク ラ サ

□ □ □

ヒント：日本を代表する春の花

メ カ ラ

□ □ □

ヒント：思い出を写真に残しましょう

タ ス ン

□ □ □

ヒント：へそくりの隠し場所！?

ギ ウ サ

□ □ □

ヒント：耳の長い動物といえば？

キ ー ス

□ □ □

ヒント：2本の板で雪山を滑りおります

フ ン ト

□ □ □

ヒント：寝るときに使います

ワ ン デ

□ □ □

ヒント：「もしもし」からはじめましょう



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式 HP

公式 Instagram▶

