



# ひたか ふくしだより



第75号 令和4年7月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

梅雨明けを控え、蒸し暑い日が続いておりますが、体調をくずされてはいませんか。

急に暑くなってきたので、熱中症には十分気を付けてお過ごしください。

6 / 25の防災訓練が無事終了しました。



とても暑い中、無事「避難行動支援訓練」を行うことが出来ました。

皆さま、ご協力ありがとうございました。



## 高齢者の熱中症対策！

高齢者は熱中症になりやすいので、決して甘く見ず「おかしいかも」と気づいたら早めに対処することが大事です。

## 《この夏を健康で過ごすために気をつけることは？》

◇室内を涼しくする。  
エアコンなどを使って上手に温度調節。  
寝る時の室温は、28度を超えない  
うに温度設定してください。  
湿度は約50%～60%

◇こまめに水分を補給する。  
1日8回が理想的。  
※経口補水液は、自宅で簡単に  
作ることができます。ぜひ、試  
してみてください。



水分補給の理想は1日8回



## 経口補水液の作り方

水500cc + 砂糖10g + 塩1.5g

= 経口補水液

お好みでレモン果汁  
を入れると飲みやすくなります！

福祉に関するご相談お問合せは、日高学区市民自治会社会福祉委員会  
交流センター内 ☎43-1250 (担当) 神永・鈴木