

令和8年6月1日 朝礼
施設長 柳川右千夫

熱中症の対策と予防

5月の後半頃から熱くなってきました。5月下旬に前橋市では日中の最高気温30℃（真夏日に相当）を示す日が数日ありました。いつでもだれでも熱中症（暑さで体の調子を大きくくずした状態）にかかる危険性があります。例えば、初夏、梅雨明けなど体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは、特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。以下はその対策と予防です。

1：暑さに負けない体づくり（適度な運動、適切な食事、十分な睡眠）

適度な運動：軽い運動を日常的に行う→睡眠の質に好影響

適切な食事：バランスの良い食事（肉・魚、野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足する）。水分をこまめにとり、塩分を程よくとる。ただし、冷たい飲み物ばかり飲まない（胃腸の働きが弱る）。

睡眠：夜更かしをしない

2：暑さに対する工夫

気温と湿度を気にする。衣服の工夫（通気性など）。日差しを避ける。冷却グッズ。飲み物を持ち歩く。大きな気温差の移動を少なくする。

話は変わりますが、5月18日から面会の制限が解除されました。利用者の方々やご家族には好評のようです。面会される方が増えたので、現場のスタッフは大変でしょうが、よろしくお願いします。特に挨拶は大事ですので、ご家族に気持ちよく挨拶するように心がけてください。今月もよろしくお願いします。

