

白寿荘 News

デイサービス

発行 社会福祉法人 佐世保白寿会
白寿荘通所介護事業所



のど自慢



皆さんお上手!

頑張りました～

真剣です

ニッコリ

ニッコリ

緊張したわー

熱中症予防に日頃からこまめな水分摂取を

のどが渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体液が減少している場合もあります。いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の水分不足が起こっています。のどが渇く前から、**こまめな水分**、**塩分補給**が、脱水症や熱中症予防には大切です。一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を起こすこともあります。水分補給するときには、合わせて塩分の補給も行いましょう。スポーツドリンクや経口補水液が効果的です。

梅雨の真ただ中ですが、朝も夕方も日差しが強い日が多くなりました。ご自宅に帽子をお持ちの方は、ご持参いただければと思います。ご持参いただく際は、お名前の明記をお願い致します。

