

薬剤師のアドバイス

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を



1日あたり1.2リットルを目安に
ペットボトルなら500mlを2.5本、コップ約6杯

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう



- ・窓とドアなど2か所開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう



・暑さに備え、熱くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」でややきつい)と感じる強度で毎日30分程度)

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



脱水のサイン

- ①手が冷たい(手足などに血液が行かず冷たくなる)
- ②舌が乾いている(唾液が減って乾いてくる)
- ③手の甲の皮膚をつまんで3秒以上戻らない(脱水すると弾力性がなくなる)
- ④親指の爪の先を押して、赤みが戻るのに3秒以上かかる(指先は血管が細く変化が出やすい)

脱水予防のためには、のどの渴きを感じる前にちょこちょここまめに水分をとることが大切です。

たくさん汗をかいた時は塩分も一緒にとってください。

熱中症は30℃以上の真夏日に多くなります。35℃以上の日は特に注意してください。エアコン等を利用して暑さを和らげてください。



佐賀北薬局

お知らせ

毎月最終金曜に行っておりました健康相談会を令和2年8月から再開いたします。
3密を避ける為、参加者多数の場合は制限をかけさせていただく場合があります。ご了承ください。
次回は8月28日(金)開催予定です。

