

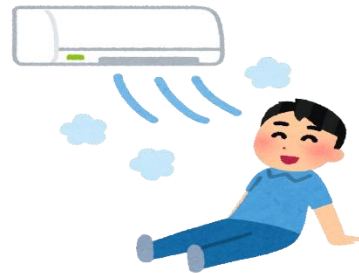
# 8月 **かんごちゃん**だより



企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.8.1

なつ ひ ざ いちだん あつ      なつ たいよう あ からだ  
夏の陽射しが一段と暑なくなってきました。夏の太陽を浴びた身体はとても  
つか      てきど れいぼう りよう      じゅうぶん きゅうそく と      ころが  
疲れています。適度に冷房を利用して十分 な休息 が取れるように心掛けま  
しょう。

 **クーラーをうまく使って**  
**快適な夏を**



## **ポイント**

- がいき しつおん さ ど せってい  
外気と室温の差は5度までに設定しましょう。
- かぜ ちよくせつ あ  
クーラーの風に直接当たらないようにしましょう。
- ね とき おんど たか あさ すず  
寝る時は温度を高めにして朝まで涼しくしましょう。

## **夏の水分補給をこまめに！！**

ひと あせ      たいおん ちょうせつ      たいない すいぶん ふそく  
人は汗をかくことで体温を調節しています。体内の水分が不足  
あせ だ      たいおん あ      こうかてき  
すると、汗が出せずに体温が上がってしまいます。より効果的な  
すいぶんほきゅう      なに の      てきせつ せんたく  
水分補給をするためには、タイミングや何を飲むかを適切に選択  
じゅうよう      すいぶんせっしゅ おこな  
することが重要です。こまめに水分摂取を行うことで、  
か ぜ      かんせんしょう よぼう  
コロナウイルスや風邪などの感染症の予防にもなりますので  
じかん      かい      のど かわ まえ すいぶん  
1時間に1回など、喉が渇く前に水分をとみましょう。

