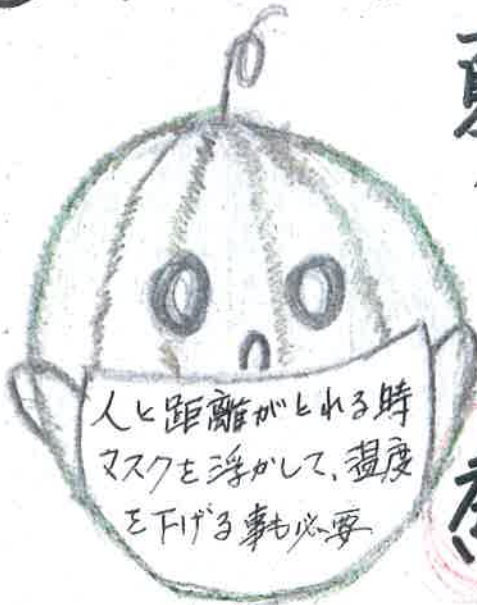


# 8月デイサービスほけんだより



人と距離がとれる時  
マスクを浮かして、温度  
を下げることが必要

夏だ!! 暑いよ~ (怒)  
コロナは続くよ!!  
マスクも必要です!!

熱中症注意



2月7日⇒鼻の日

8月10日⇒健康ハートの日 (日本心臓財団が定めたもの)

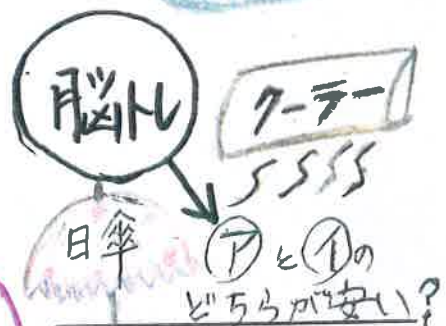
※夏場の心臓は、負担が大変、発汗により、体内の水分が失われ、  
血液ドロドロになり血栓ができてやすくなる。

心臓の負担軽減  
熱中症予防  
身体のダメージ予防

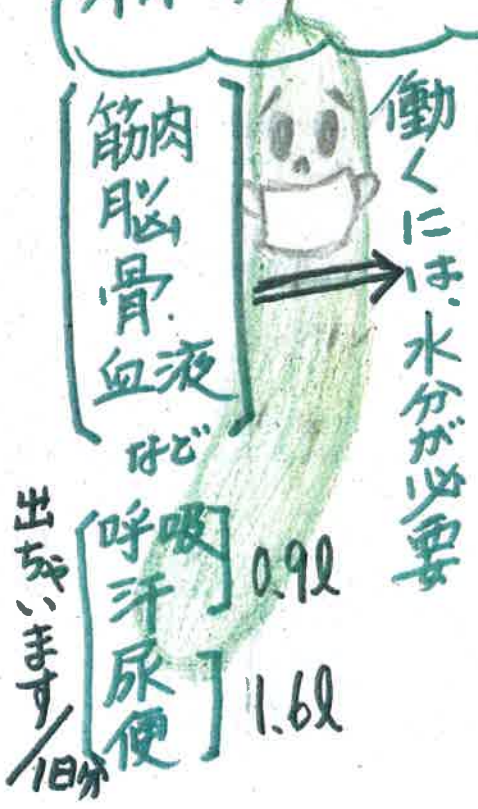
こまめな  
水分補給

プラス

- ・すずしい環境
- ・無理しない
- ・衣類調整
- ・食事と、お茶をとる
- ・すいみんをとる
- ・塩分、アルコール、たばこは控える



	ア	イ
①	330円の 100円引き	360円の 150円引き
②	540円の 90円引き	520円の 80円引き
③	920円の 380円引き	890円の 240円引き
答	①	②



出ちいます  
1日分

呼吸 汗 尿 便  
0.9L  
1.6L