



<熱中症について>

～毎日の心がけで「しっかり予防」～



■ こまめな水分・ミネラル補給 💧



■ 今日からできる熱中症予防 🏠

- ① のどが渇く前に水分をとりましょう
コップ1杯のお水やお茶を、こまめに飲むことが大切です。
- ② エアコンを上手に使いましょう
「もったいない」と我慢せず、室温は28℃くらいを目安に快適に過ごしましょう。
- ③ 外出は暑い時間を避けましょう
朝や夕方の涼しい時間がおすすです。
帽子や日傘も忘れずに。
- ④ 食事と睡眠を大切にしましょう
しっかり食べて、よく眠ることが、暑さに負けない体づくりにつながります。

<熱中症：ツボ3選>

- ① 足三里（あしさんり）：膝皿下から指4本分下
- ② 合谷（ごうこく）：親指と人差指の骨が交わる所
- ③ 労宮（ろうきゅう）：手のひらの真ん中あたり

【押し方 🍊】

親指でゆっくり5秒押して、ゆるめます。
これを3～5回ほど。落ち着かせる
熱中症に効くツボとして知られています。



✅ 今月の健康川柳：「のど渇く 前にひと口 命水」

のどが渇いてからでは、体はもう水分不足になり始めています。
のどが渇く前に飲むを習慣にして、暑い夏を元気に過ごしましょう。

😊 気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください 🌿

携帯用QRコード



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当：兼元

