



# 福祉相談センター

## 耳よりだよ



健康情報をお届けします！

### 熱中症対策

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です

#### 気をつけるポイント

✧ 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日あたり

**1.2リットルを  
目安に**

(食事以外の水分で)



● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後もまずは水分補給

※水分制限のある方はかかりつけ医の指示に従いましょう

✧ 部屋の中でも暑さを避けましょう



エアコンや  
扇風機を  
上手に活用

部屋の風通し  
を良くする

シャワーや  
タオルで  
体を冷やす

厚生労働省ホームページより抜粋

脳  
トレに  
チャレンジ

歌詞の「さ」で手をたたきながら歌ってみましょう！

あんたがたどこさ👏 肥後さ👏 肥後どこさ👏

熊本さ👏 熊本どこさ👏 船場さ👏 船場山には狸がおつてさ👏

それを猟師が鉄砲で撃つてさ👏 煮てさ👏 焼いてさ👏 食つてさ👏

それを木の葉でちよいかぶせ

応用編：足踏みをしながらやってみましょう！

【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)

南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)

北部福祉相談センター (88-7260)



社会福祉法人  
豊川市社会福祉協議会