



ほっと

2023年～夏号～

令和5年7月発行

Vol.15

発行:有限会社ホットケアセンター
広報委員会

夏の季節となりました。
年々暑さ厳しくなりますが、
負けずに乗り越えましょう。



広報委員会より

今年度より、Instagram
グラムも開設しました。

フォロー・いいね!
お願いします。



HOT255400

有限会社ホットケアセンター

知っておこう!夏に向けての豆知識

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。

暑さに
負けるな!



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・
扇風機を上手に
使用している



部屋の温度を
測っている



部屋の風通しを
良くしている



必要に応じて
マスクを
はずしている



こまめに
水分補給を
している



シャワーや
タオルで体を
冷やす



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・
施設を利用する



緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



