

# 保健だより 8月号

## ○8月・9月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください。

8月17日（火） 女性とこどものケアルーム（医療保健センター）

8月24日（火） こころの相談

9月 8日（水） 3町合同パパママ教室 ※対象者の方にお知らせします。

9月17日（金） 女性とこどものケアルーム（医療保健センター）

9月29日（水） 先天性股関節脱臼検診（医療保健センター）

こころの相談



### 血管を守るための水分補給のポイント！

熱中症予防のためにも『①水分をこまめにとりましょう』『②屋外での作業や、屋内外でのスポーツでたくさん汗をかくときは十分な水分と塩分を補給することが大切です』とされていますが…。「こまめってどのくらい」「十分な水分と塩分の量ってどのくらい」と疑問を持たれた方も多いのでは？今回は、皆さんの疑問に答える水分補給のタイミングとポイントについてお知らせします。

#### ▶日常生活における水分摂取

ポイント①：1時間ごとに100ml補給！

ポイント②：就寝前、起床時、入浴後は200ml補給！



湯飲み茶わん1杯（100ml）程度の水分を1時間毎を目安にとりましょう。また、寝ている間にも汗をかきますので、寝る前、起床時にはコップ1杯（200ml）を、入浴後にもコップ1杯（200ml）の水分をとりましょう。

#### ▶運動時や作業時における水分摂取

運動または作業前 (30分前)	運動または作業中 (20分～30分ごと)	運動または作業後 (30分以内に)
目安：コップ1～2杯 (200～400ml) 作り方：1Lの水に1～2gの食塩を混ぜる	目安：コップ1～2杯 (200～400ml) 作り方：1Lの水に1～2gの食塩を混ぜる	水分・塩分の補給

運動時や作業時には、前後や最中にも塩分と水分をとりましょう。経口補水液を活用するものいいですね。

血液中で水分が減ってしまうと、血液がドロドロになって固まりやすくなってしまいます。心臓や脳などの血管がつまるような状態を予防するためにも、水分補給はとても大切です。



【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621