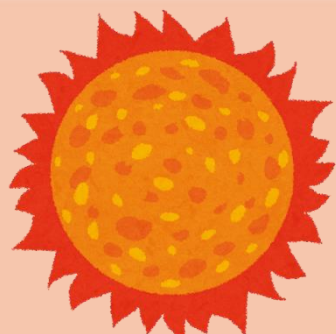


命を守る3つのポイント



熱中症に注意！

室内でも
油断しないで！



～水分・塩分をとって、暑さから身を守りましょう～

- 1 のどが渇く前に
こまめな
水分補給を！

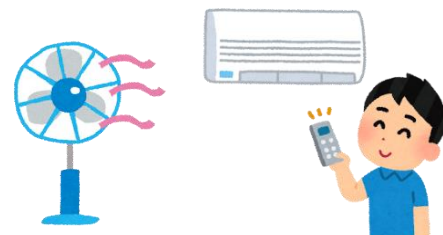
特に作業時には
時間を決めて水分・塩分補給を！



- 2 屋外では、日傘
や帽子の活用！



- 3 屋内は、
エアコン・扇風機
で温度調整を！



みんなで声をかけ合い、熱中症を防ぎましょう！



エコノミークラス症候群を 予防しよう！

- 1 こまめに足首を
前後に動かす！



- 2 適度な
水分補給を！



- 3 長時間同じ体勢
にならない！



長時間同じ体勢を避けて、血栓を防ぎ、命を守りましょう！



今日からできる

口腔ケア 3つのポイント



- 1 食後はすすいで、
お口を清潔に！



入れ歯は毎日洗いましょう

- 2 歯ブラシが
なくてもできる！



拭き取り＋洗口液で口の中を清潔に

- 3 マッサージで
唾液を促し
乾燥予防！

頬・あご下をほぐして
潤いを保ちましょう



避難生活でも口腔ケアで、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎を防ぎましょう！