

訪問看護便り

8月号

蒸し暑い日が続いていますが、熱中症予防のために、

- ①喉が渇いてなくても、こまめに水分を摂ろう
注 ⚠️ 水やお茶にはミネラル等の成分が少ないので、OS-1 やスポーツ飲料なども取り入れましょう。
摂り過ぎは血糖も上がりますよ！
- ②塩分を程よく摂ろう（みそ汁は効果的です）
- ③睡眠環境を快適に保とう（エアコンや扇風機を適度に使用しましょう）
- ④バランスの良い食事をとろう

今日は、暑さに負けない元気いっぱいの看護師二名の紹介です。



K.I

皆様が安心して過ごせる看護を提供していきたいです。
よろしくお願いいたします。

最近の悩み

3才になる双子の娘を育てています！
休日は公園やお祭りへ行ったりと
外で過ごすことが多いので、
最近シミが増えてきたのが悩みです



R.A

看護師最年少です！
持ち前の明るさで皆さんを
笑顔にしていきたいです！

休日の過ごし方

娘(3才5才)と公園やキャンプ

子供のころの夢

母が花が好きなので
花屋さんになるのが夢でした