

さくらNEWS 2021.8



訪問空き状況のお知らせ

医療(小児)部門:OT空き状況(時間・区域ごと) ※PT訪問についてはご相談下さい

	月	火	水	木	金
1.3週	11:00台 (中央・西)		9:00台 (中央・豊平・西)	15:00以降 (手稲・西・中央)	11:00台・13:00台 (中央・西・東・北)
2.4週			13:00台 (東・中央・西・北)		11:00台 (中央・北・西)

介護部門:(※詳細はご相談ください)

	月	火	水	木	金
OT	PM		PM		AM
PT		PM	PM		

脱水注意報

【経口補水液の作り方】

容器に水500ml、砂糖20g、食塩1.5gを入れ、よくかき混ぜれば完成です。レモン汁を少し加えると飲みやすくなります。



水分摂取

食事 1.0ℓ ▶▶
+
体内で作られる水 0.3ℓ ▶▶
+
のみ水 1.2ℓ ▶▶
= 合計 2.5ℓ

水分排出

▶▶ 尿・便 1.6ℓ
+
▶▶ 呼吸や汗 0.9ℓ
= 合計 2.5ℓ

出典:環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)

1日に平均1.2ℓの水分が必要とされています!
常に飲み物を手元に置いておき1日7~8回以上、コップ1杯分の水分を摂取することを心がけましょう!!