

# はな通信



### \*熱中症対策\*

暑さ本番の季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。この時期、心配となるのが熱中症です。家の中でも熱中症になり、救急搬送されることもあります。そのような事にならないよう、正しい知識を身につけ、体調の変化に注意していきましょう。

#### ○熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、頭痛、吐気、嘔吐、倦怠感、意識障害、けいれん、運動障害、体が熱い

#### ○対処方法

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静

・衣類をゆるめ、体から熱の放散を助ける

・水で濡らしたタオルや、保冷剤などで脇の下・首・太ももの付け根を冷やす

#### ○熱中症のポイント

・部屋の湿度をこまめにチェック!

・室温28度を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう

・喉が渇かなくても、こまめな水分補給を!

・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!

・無理をせず適度に休憩を!

・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

☆暑さから体を守り、夏を乗り切りましょう!!

(看護師 谷口)



## 空き状況

月	火	水	木	金	土
3名	9名	4名	3名	5名	0名

追加利用や振替利用などのご希望がありましたら随時ご相談下さいませ。

## 行事予定

\*8月の予定\*

8月20日(火) 21日(水) 22日(木) 夏祭り





\*七夕飾り付け\*



\*うちわ作り\*



\*喫茶外出\*



### 編集後記

今月は熱中症対策について、取り上げさせて頂きました。熱中症対策を行い、この暑い夏を乗り切りましょう！ご利用者、ご家族の皆様、喫茶外出のアンケートにご協力頂き、ありがとうございます。7月はカーナートのアイスクリーム店、稲美町の文明堂にて喫茶外出を行いました。8月は夏祭りを予定しています。流しそうめんや、かき氷など企画中です♪9月以降も文明堂にて喫茶外出を予定していますので、お楽しみに！（小藪）

