



9月を迎えましたが、まだまだ残暑が厳しく、体調管理に気をつけて過ごしていただきたい時期でございます。8月には恒例の七夕会を開催し、短冊に願いを込めて世に飾りつけを行いました。皆様の願い事が星空に届きますようにと祈りながら、歌やゲームなどで和やかなひとときを過ごしました。たくさん笑顔に包まれ、職員一同も大変励まされました。これからも季節の行事を大切にしながら、日々の生活が少しでも楽しく、心豊かなものになるように努めてまいります。

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等が、うまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

予防って何をすればいいの？

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを使用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に

室外では

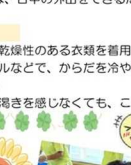
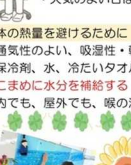
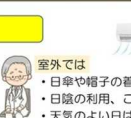
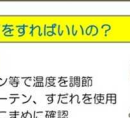
- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

身体を熱量から避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・乾燥性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

熱中症は予防が大切



8月

今後の予定

●9月/敬老会

●12月/クリスマス

