



令和1年7月20日発行

# STOP! 熱中症

(厚労省・熱中症予防の普及啓発・注意喚起についてより)



## ・・・予防のために・・・

### 暑さを避ける

#### 室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれを利用
- ▶室温をこまめに確認
- ▶WBGT値も参考に

→ ※WBGT値＝気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

#### 外出時には・・・

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

#### からだの蓄熱を避けるために・・・

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、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、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。  
大量に発汗する状況では、**経口補水液**など、塩分等も含んだものを補給しましょう。

→ ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの。



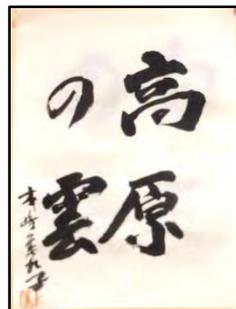
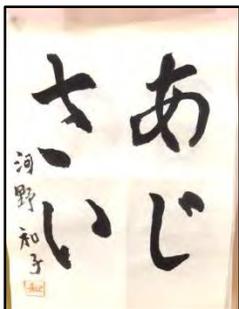
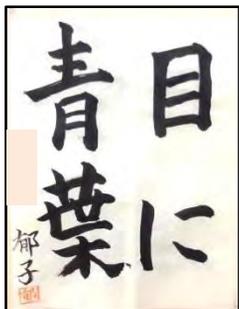
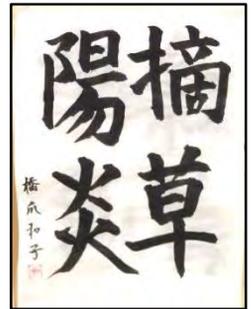
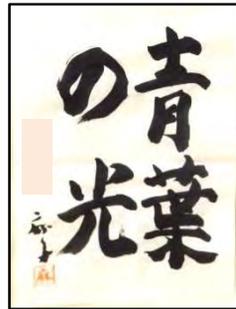
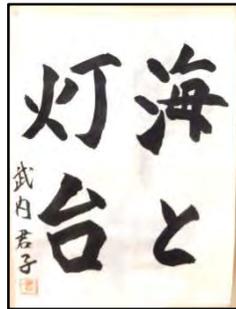
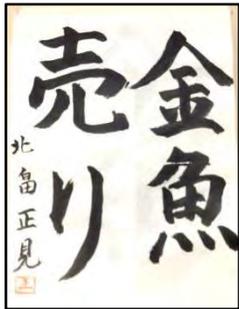
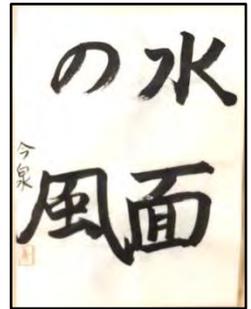
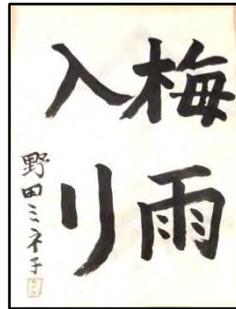
「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

#### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- (重症になると)返答がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

# 書道

久しぶりの作品紹介です。  
月1回のペースを崩すことなく  
皆さん継続中です。  
季節を感じられる書を  
ご覧下さい。



七夕に向けての飾り作りを  
始めました。  
ちょっとした時間を利用しての  
作業になりますので、期間を  
要します。完成をお楽しみに!  
この誌面でご紹介します。



## 楊志館高校からの2名の実習生、9日間無事終了!!

佐方さん(左)と有島さん(右)の実習が、6月20日で無事終了しました。  
ある入居者様から教わったという8項目をご紹介します。

- ①朝・昼・夕の挨拶は、元気よく、爽やかに!
- ②時間を守る!
- ③健康を維持する!
- ④コミュニケーション能力をつける!
- ⑤自己啓発をする!(新聞・本等)
- ⑥仕事を通じ人間形成をする!
- ⑦日々の努力を怠らない!
- ⑧研修期間の経験を、今後の学校生活に活かす! 社是にしてもいい内容ですね!



CONGRATULATION

6月誕生日を迎えられた入居者様は3名です。すべて男性です。季節の変わり目、体調管理の難しいこの季節・・・皆さんお元気です。ボランティアの方も1人増え、華やかになりました。



6月16日は、父の日でした。昔から思っていました、母の日ほどの盛り上がりには欠けると思います。(世間一般ですが・・・)ちょっとしたお花のプレゼントでしたが、皆さん笑顔を返してくれました。

お元気にお過ごし下さい!





NHK



マイペースで体操をする入居者様



## 朝食前のルーティンラジオ体操しています!!

毎朝ビデオに合わせて、ラジオ体操をしています。足元に不安のある入居者様は椅子に座ったまま、足元に自信のある入居者様は立ち上がってしています。

国民の健康促進のためにつくられたラジオ体操! 皆さん体で覚えているのかビデオを見ずに体が動いています。また、時々手を動かす入居者様、足を動かす入居者様、きっちりとしたラジオ体操ではありませんが、一日の始まりとしては、十分にその役目をはたしている朝食前のラジオ体操です。



とても可愛い..

## わ・が・家・の PET 自慢!

Vol.6

ペット

小田CW家のペット達



悪さないからゲージから出して欲しいなあ~!

乱らん



碧琉あいる

小田家のペットは、犬・猫・カブトムシです。カブトムシは、まださなぎです。それにしても、碧琉の眼光の鋭さには、ビックリします。草原で獲物をねらう肉食獣みたいです。さすが、小田家のペットです。



カブトムシのさなぎ3匹



### 編集後記

今年の大分は、なかなか梅雨入りしませんでした。そのせいではないと思いますが、施設のアジサイの花が咲きません。植えてから何年か経ちますが、花をつけたことはありません。樹も小さいです。よろしくお願ひ致します。



## 8月 夏まつり

西寒田子供神楽奉納

お・た・の・し・み・に・!

8月11日(日)開催!

