



令和3年7月20日発行

5つの

熱中症の予防と対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、**体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険**です。無理をせず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

1



「水分」をこまめにとろう!

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

2



「塩分」をほどよくとろう!

過度に塩分をとる必要はありませんが、食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、水分や塩分の制限をされている場合は、医師の指示に従いましょう。

3



「睡眠環境」を快適に保とう!

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。

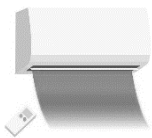
4



「丈夫な体」をつくろう!

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

5



「室内」を涼しくしよう!

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

STOP 熱中症! 食中毒!!

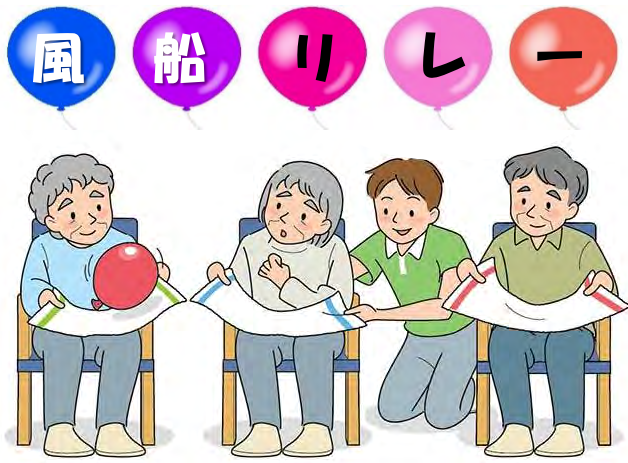


シンプルなお花に、一杯の感謝の
気持ちを込めて...



これからもお元気で
お過ごし下さい。





泣いたり(笑い過ぎて)、
笑ったり(本当におかしくて)、怒ったり(くやしくて)、
にぎやかに盛り上がった風船リレーの様子です。

経験の少ない(入社3年未満)職員を対象に行われた消火訓練



赤いランプと非常ベルのついた箱から、
消火用のホースの入った通報装置と
認識した職員の写真(左)です。
次は、実際に放水を経験！
その認識は、確信(自信)に変わります。
年2回の訓練、とても大切です。
1回は、夜間を想定した避難訓練です。



地震・火災・水害・・・
BCPが叫ばれる中、
職員の意識改革も
重要です。

6月の誕生日会

6/20



父の日のお花



お誕生日のお花

今回のお誕生日会は、月末のワクチン接種の関係で前倒しとなり、父の日とかぶりましたが、多くの入居者様にお祝いして頂きました。これからもお元気で過ごして下さい。



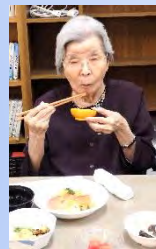
HAPPY BIRTHDAY



完成品

今回のメニュー

海鮮ちらし



本来食の細い方ですが
とても美味しく召し上が
りました！



完成した七夕飾り



笹竹VERSION

皆さんの願い事...
叶いますように！



夏まつり(8/22)についてお知らせ

施設入居者様及び職員のワクチン接種は無事終わりましたが、一般の64歳以下の方の接種がまだ終わっていません。また、そのスピードも鈍化していることから、今年の夏まつりもオリンピック同様、無観客で行うことになりました。年に1回の夏まつりですが、出来る範囲で入居者の皆様には楽しんでいただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

編集 後記

6月30日、コロナワクチンの接種が無事終了しました。2週間の期間を経て、面会・外出制限を緩和しています。東京では、感染のリバウンドが起きています。地方にもその影響があるのでは？と危惧していますが、まず第一段階の緩和を15日から実施しています。