

熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、
それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。
以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

出典：厚生労働省

暑さを避ける、身を守る

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、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、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分を補給しましょう

特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

夏真っ盛り！ 色々なレクリエーションを楽しみました

デイサービスセンター
ゾーン通信

第17号令和7年
7月31日
発行



帽子をおしゃれに！

大変なことになってます



丸森のカフェに来ています



ソフトクリームを食べてきました

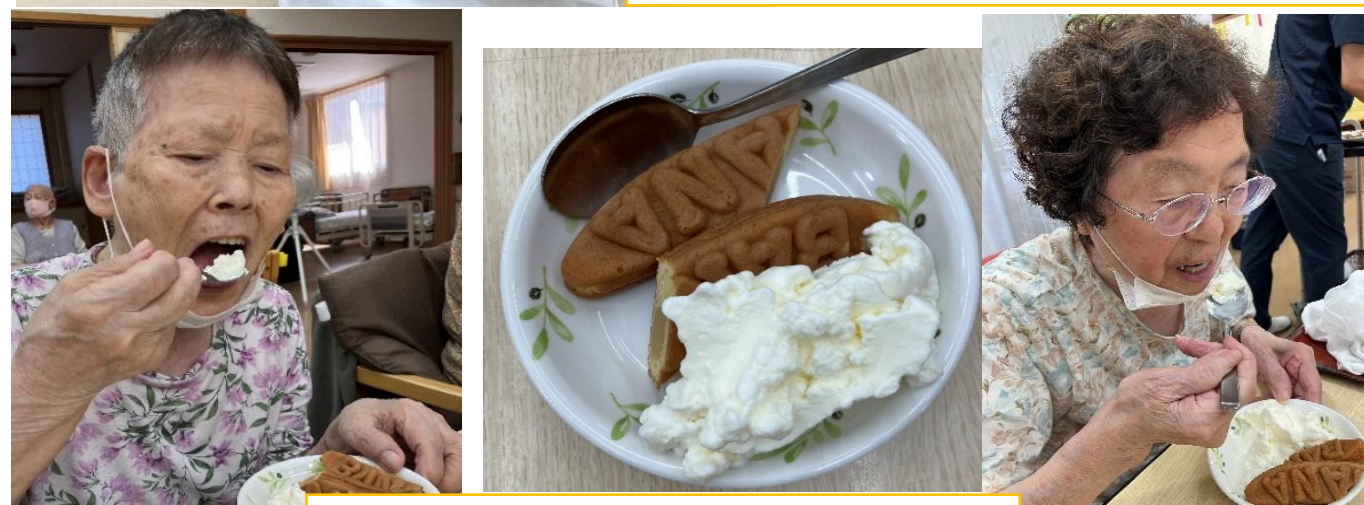


アイスクリーム作りに挑戦！



看護師からの一言

段々と暑さが厳しい季節となりました。体調はいかがでしょう？
この季節、熱中症や脱水症に注意が必要ですが、食中毒にも気を付けて頂けたらと思います。夏は、生の魚介類が原因の食中毒がよく起こります。魚介類は十分に火を通しましょう。体力の落ちている方は、寿司や刺身は避けた方が良いでしょう。
また、宅配食やお弁当を利用されている方も多いと思います。宅配食やお弁当は早めに食べましょう。食べ残したものはもったいないかもしれませんが、食中毒予防のために思い切って捨てることも大切です。こうした事で、食中毒から身を守り、暑い夏を元気に乗り切って頂けたらと思います。



美味しく出来上がりました

介護保険認定で要支援・要介護の皆様のご利用をお待ちしています。
初めての利用をお考えの方、利用回数を増やしたい方はお気軽にご相談下さい。

仙南ジェロントピアデイサービスセンター・ゾーン
主任 梅山公美子
電話番号 72-2860 丸森町館矢間松掛字宮田67

仙南ジェロントピア
HPはこちらから→

