

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第 156 号(令和 6 年 7 月 1 日発行)
 静岡県身体障害者福祉センター
 静岡市葵区駿府町1番70号
 TEL:054-252-7829
 FAX:054-255-2011

熱中症を正しく理解して暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは、高温の環境下で多量の汗をかくなどした時に、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなって引き起こされます。体温上昇、めまい、吐き気、倦怠感、ひどい時にはけいれんや意識障害などの症状が現れることもあり注意が必要です。

◆熱中症予防のために「水分補給」と「暑さを避けること」が大切

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

暑さを避けよう



◆こまめに水分を補給する！

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



◆熱中症かな？と思った時は...

- ・涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- ・扇風機やうちわで風をあてたり、氷(保冷剤)や濡れタオルなどで体を冷やす
- ・冷たい水や経口補水液、スポーツドリンクなどを飲ませる
- ・自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症は室内や夜間でも多く発症しています。十分に注意しましょう！

寝る前にも 水分補給を!



涼しくして寝よう



〈引用〉厚生労働省ホームページ

🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓**福祉センター 8月の予定表**🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓

曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日				1	2	3	4	 8/24(土) フェスタシズウエルが開催されます
午前								
午後								
1日				卓球				
日	5	6	7	8	9	10	11(山の日)	
午前				料理				
午後								
1日								
日	12(振替休日)	13	14	15	16	17	18	
午前	休業日							
午後								
1日								
日	19	20	21	22	23	24	25	
午前	卓球					フェスタシズウエル	休館日	
午後								
1日								
日	26	27	28	29	30	31		
午前								
午後								
1日								

訓練教室の紹介 ～陶芸教室～

今年度から始めました陶芸教室をご紹介します！
 6月4日、藤枝市陶芸センターから先生をお迎えし、和気あいあいとした雰囲気の中、始めました！完成品が届く2ヶ月後が楽しみです。
 今年度は3回開催を予定しており、第2回目は9/3(火)に開催されます。



第1回目の様子



紙面に関するお問い合わせは・・・

静岡県身体障害者福祉センター

TEL:054-252-7829 FAX:054-255-2011 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)