

草

山

8月 の幸だより

〒669-2702

兵庫県丹波篠山市本郷 108-2

TEL 079-590-7355

FAX 079-590-7356

発行：医療法人社団 紀洋会
グループホーム幸の郷

祝 8 周年

全員、集合！



七夕



地域の皆様・ご家族の皆様いつもお世話になりありがとうございます。
おかげさまで8周年を迎えることが出来たのも皆様のおかげです。
これからも、地域に寄り添った施設でありたいと思っています。

コロナと熱中症

マスク着用時は特に注意が必要です



熱中症の危険が高まるこの季節…。毎年、熱中症の死亡者数は、気温約30℃から増加しており亡くなられた方の半数は、自宅の室内だそうです。節約モードでもエアコンの使用は命を守るのに重要ですので使用してくださいね。

特に今は、マスクを着用しているとどの渴きに気づきづらくなります。高齢者やお子様は体温調節が難しい為時間を決めてこまめに水分補給をしましょう！！

大体1日に1.2Lを目安に水分補給を行ってください。

身体を冷やすことが重要！

血管の太い箇所

①首の後ろ ②両脇 ③両足の付け根
を冷やすといいですよ(^_-) ☆

Q&A

Q1 熱中症はいつ起きるの？

A: 主に初夏から夏にかけて体が熱さに慣れていない頃になりやすい。また、晴天時以外の高温多湿（梅雨）の時期にもなりやすい。

Q2 熱中症ってどんな症状なの？

A: 軽症時: めまいや立ち眩み・筋肉痛・(コブラ返り) 汗をかく・手足のしびれ

中等度: 頭痛・吐き気・嘔吐・だるさや疲れ・意識はしっかりしているが発熱している。⇒ (自家用車で病院受診)

重度: 声掛けに反応しない・痙攣・異常な高体温・汗が出なくなる。

⇒ (直ちに救急車を呼ぶ)

