

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」



七夕行事



短冊に願い事を書かれ、笹に飾りつけをされました。



臨床美術

ハガキづくりをされました。

好きな色を使って皆さん集中して作られました。



熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

・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。

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、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)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
- ・気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える。

身体の蓄熱を避けるため

- ・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・スポーツドリンクなどを補給しましょう。

特に注意したい方

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ので、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。