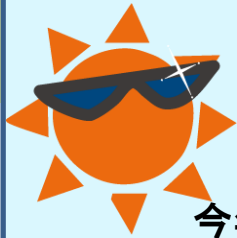




「7月と言えば？」のアンケートの回答で、1番多かったのが「夏休み」だったそうです。まだまだ新型コロナウイルスに油断はできませんが、今年は少しでも、楽しめる夏休みになるといいですね！



## 熱中症に注意しましょう！



今年の夏の気温は、広範囲で平年より高くなると予想されています。すでに熱中症による救急搬送が増加していると、ニュースなどで報道されています。これから暑さがピークを迎える時期になりますので、十分な予防や対策を心がけて下さい。



熱中症は気温、湿度が高い環境の中で身体に熱を持ち、体温が上昇しながらも、体が熱・体温の上昇に対応できなくなり、引き起こされる様々な症状のことをいいます。主な症状として、頭痛、めまい、吐き気、体の節々の痛み、熱けいれん、顔のほてり、異常な汗のかき方などがあります。最悪の場合、死に至ることもあります。しっかりと予防をすれば防ぐことができます。まずは以下の点に注意して熱中症の予防を行い、安全に暑い夏を乗り切りましょう。



### ☀️ こまめな水分補給

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。就寝前・起床時には、コップ1杯の水を飲みましょう。たくさん汗をかいた時は、経口補水液、スポーツ飲料などが効果的です。



### ☀️ 暑さを避ける

室内での熱中症の発生も多くあります。エアコンや扇風機を使って温度や湿度が上昇し過ぎないように調整しましょう。屋外では、帽子をかぶる、日傘をさす、日陰を歩くなど、できるだけ直射日光を避けることが重要です。



あなたの周りの人が熱中症になってしまい、呼びかけに回答できない、歩けない、意識がないなどの症状が起きましたら、すぐに救急車を呼びましょう。また、重症ではないからと様子を見ている間に、症状が進んでしまうケースがありますので、おかしいと思ったら、自己判断をせず、できるだけ早めに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

さくらのクリニック : ☎0285-37-1221





# 避難訓練を実施しました。



## 6月20日(月)に避難訓練を実施しました。



水消火器を使用して、消火器の使い方を防災設備会社の方に指導いただきました。



出入り口が炎で塞がれてしまった時には、すべり台を使って脱出します。



## 通所部門

### 最新の作品紹介



今月も素敵な作品をありがとうございました。

オレンジリリーが、今年も綺麗に花を咲かせてくれました。

さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまう場合がございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

