



蒸し暑い夏



熱中症にご注意！

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。急に暑くなるこの時期は、まだ体が暑さに慣れていないため要注意です。

熱中症 分類	対処法
I 度 めまい・たちくらみがある こむら返り（筋肉痛） 手足がしびれる 気分が悪い 汗が止まらない ポーっとする	涼しい、風通しの良い場所に移す 衣服を緩めて安静にする 身体を冷やし、水分、塩分、糖分を補給する
II 度 頭痛・吐き気・体がだるい（倦怠感） 意識がなんとなくおかしい	I 度の対応を継続する 誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ移す
III 度 意識がない 声かけに対し返事がおかしい けいれん ・体が熱い	すぐに救急隊を要請 I 度・II 度の対応を継続しながら救急隊を待つ



熱中症予防対策

1. まめに水分・塩分補給
のどが渇く前に、こまめに補給しましょう。
2. クーラー・扇風機を上手に活用
節電も大事ですが、からだの方が大切です。
3. 着るもの・身に着けるものに工夫を
風通しの良い服を着たりや帽子をかぶるなど。保冷グッズを活用しても。
4. 心だんの体調管理も大事
睡眠・食事はしっかり摂りましょう。
5. 「おかしい!？」と思ったら病院へ！



**「自分は大丈夫」と思うことが危険！
我慢も無理も禁物です。**



梅雨に負けない！ 生活の知恵袋。

五月も終わり、梅雨の時期がやってきましたね。
梅雨はジメジメ、雨が降り外出したくない日が続きます。

そんなときでも
すっきり！

今回は除湿機を使わず
除湿を行う方法を紹介します♪

①除湿機に頼らず除湿！

【必要なもの】

ペットボトル（2L） 受け皿やタオル等

1. ペットボトルの7分目まで水を入れる。
 2. 冷凍庫で凍らせる。
 3. 凍らせたペットボトルの下に受け皿やタオルなどを敷き、部屋に置く。
- ★ 部屋内の湿気が、ペットボトルの周りに水滴となり除湿効果が得られます。今日からでも簡単にできる方法です！

②消臭効果もあり！簡単除湿

【必要なもの】

新聞紙数枚

- ・ 丸めた新聞紙を靴の中に入れる、洗濯物を部屋干しする際に下に転がしておく。
- ★ 新聞紙は昔から湿気取りの代用品であり、消臭効果も期待出来ます。
※ 湿気を含んだままの新聞紙を靴の中に入れておいたままにするとカビの元になってしまうので、マメな交換が必須です！

③竹炭を使った除湿

【必要なもの】竹炭

- ・ 置いておくだけで除湿、消臭の効果有りとても重宝します。竹炭は天日干し、煮沸し乾燥等すれば効果が復活して半永久的に効果が持続すると言われています。
- ※ 製品により異なる場合あり。購入時は注意！

生活の知恵袋、
今日から
活かそうですね



（今月のニュース担当より）

看護師の前田です。

新型コロナウイルスの影響で落ち着かない毎日ですが、季節は春から夏へ移ってきていますね。

今月号のきらっとニュースは「熱中症」「梅雨」と、今の時期に合わせた特集としてみました。暑い夏を元気に乗り切れるよう、きらっとメンバーも精一杯 皆様をサポートします(*^_^*)ノ

来月号は藤田理学療法士の記事になります。
皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30~17:30（休日：土日・年末年始12/30~1/3）

看護師 : 4名
理学療法士 : 1名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 2名
(2020年6月現在)