



虹の家だより

2025年

巻通 147



梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温・湿度ともに高くなるこの時期は、ご自宅でも熱中症のリスクが高まります。

特に高齢の方は「のどの渇きに気づきにくい」「暑さを感じにくい」などの理由から、重症化するケースも少なくありません。

ご自宅での過ごし方について、以下の点にご留意ください。

- ・エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ・小まめな水分補給を習慣に
- ・寝ている間も要注意ですので、夜間も室温調整をしましょう
- ・食事の際にも汁物や水分の多いメニューを

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度



手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉の
こむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ボーっとする

重症度Ⅱ度



頭ががんがんする(頭痛)
吐き気がする・吐く
カラダがだるい(倦怠感)
意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度



意識がない
ひきつけを起こす(けいれん)
呼びかけに対し
返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
カラダが熱い

暑さの厳しい日が続いております。熱中症対策を徹底し、安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。

ご家庭でも、こまめな水分補給や涼しい環境づくりを心掛けてください。よろしくお願いいたします



鳥谷部さんと♪



魚釣り



雨のため、室内で消火器の使い方をご指導くださいました



この度、送迎車の経年劣化に伴い、新車を導入いたしました。今後も安心・安全な送迎に努めてまいります。



お手玉ゲーム

