

山盛り

茶話

NO.12.

田無



今回の「山盛り茶話ん」は、茶話本舗各事業所の七夕飾りを載せてみました♪
各事業所、7月7日の七夕に向けて、職員とご利用者様で一生懸命飾りを作っていました♪
短冊に願い事を書いたり...レクリエーションとして七夕を楽しまれています♪



東久留米本町



練馬高野台



石神井公園



阿佐ヶ谷



朝霞

東久留米中央



大泉学園



熱

中



症状

について!!

梅雨明け
夏本番!!

I度: めまい、失神、二むら返り、大量の発汗

II度: 頭痛、気分の不快、吐き気、おう吐

III度: 意識障害、けいれんなど...



予防

① 体調を整える!!

② 服装に注意!!

③ こまめに水分補給!!

(のどが乾いたと感じたときは、すでに水分不足になっていることが多いそうです!)

★ 定期的に少しずつ水分を補給しましょう!!

☀ 熱中症になったら...!!

① 涼しい小陰やクラーの効いた室内などに移動する

② 衣類をゆるめて休む

③ 体を冷たいタオルなどで冷やす



系編集後言

今回は各事業所の七夕の様子を掲載しました

利用者様に短冊を書いていただき、一緒に飾りを作ったり
しました^^ みなさんの原真いがとうとう良いですね

これから夏本番ですね!! 熱中症などに気をつけて楽しい夏を

過ごしましょう

橋口・野田