



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 小関 茂

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <http://www.hidamari.or.jp>

非常に暑い日が続いていますが、皆さま体調を崩されてはいないでしょうか？

クーラーの風が嫌いだからと、我慢した方が熱中症になってしまい、病院に緊急搬送される等のケースが、今年も度々報告されています。

皆様においても、適切な温度帯での使用等、体調管理には充分ご留意ください。



大雨警報が全国各地で発令され、千葉市ではさほどではありませんが、東京などでも冠水によって電車が止まるなどの被害が出ています。

ゲリラ豪雨的に降る雨については、予測が難しく、事前の対策を行うことが難しいため、今後、急な大雨等により支援内容等に大きく変更、場合によっては支援を中止せざるを得ない事態も想定されます。

そのような際には、個別に相談をさせていただきます。

☆ 9月の予定・予約表の締め切りに関して

9月予約表締め切り

8月19日（土）17:00

9月予約表は、つうしんと一緒にお送りしています。お手元がない場合には、ご連絡下さい。

- ※ 電話、FAX、メール等での予約も受け付けております。
- ※ 緊急時でもできる限り対応しますので、ご相談ください。
- ※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。
- ※ 土日の予約が大変込み合っております。余暇支援以外で、長時間の利用をご希望の場合には、理由をお書き添えいただくようお願いいたします。

☆ 熱中症にご注意を！！

メープルリーフでお出かけの際にも、特に注意していることですが、ご家族と一緒にお出かけをする機会が増える時期でもあります。

簡単ではありますが、屋外で過ごす上での注意点などをまとめましたので、参考になさってください。

日中は出来るだけ帽子を被って外出をし、頭や首筋に直射日光が当たるのを避けてください。

直射日光が当たることにより、頭部の温度が 40℃を超えることもあります。帽子が苦手な方は、首元や頭を濡れたタオルなどで拭き、熱をとる。30分以上直射日光の下で動いた場合には、木陰で髪の毛などが冷めるまで十分に休憩をとるなどの配慮が必要です。

こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前に 30 分から 1 時間に一度は、水分補給を行ってください。その際、常温に近いスポーツドリンクなどを、一口ずつ口に含んでから飲むことをお勧めします。

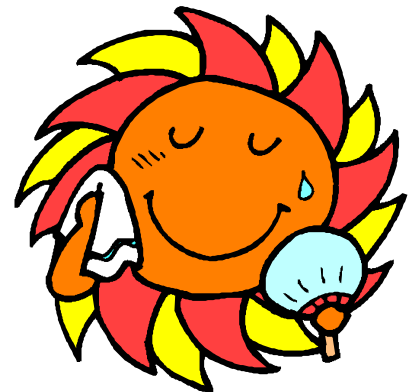
冷たい飲み物を一気に飲みがちですが、体の中が急に冷えてしまうことで、体調不良を招くこともあります。

☆ 自宅で過ごしている時や、就寝中の熱中症にも、ご注意ください。

今年も、熱帯夜が多く、自宅屋内での熱中症による救急搬送も、報告されております。

ご自宅で過ごされている場合にも、以下の点に気を付け、利用者さんだけでなく、ご家族の皆様も体調管理にご留意ください。

室温が 30℃を超え、更に湿度が 70%よりも高い時には、扇風機でいくら風を送っても、涼しい感じがするだけで、体温調節には意味がありません。



クーラーの設定温度は 28℃～30℃で、寒く感じられる場合には、吹き出し口の角度を調整し、クーラーの風に直接当たらないようにしてご利用ください。

夜寝る前も、コップ一杯程度の水を飲んでおくと予防になります。

※ 夜寝ている時に、足がつったり、肉離れを起こしたりした経験はありませんか？それは、熱けいれんといって熱中症の症状の一つです。

特に脱水症状が進んでいる時に起こる症状ですので、スポーツドリンクなどで水分だけでなく、栄養分の補給も必ず行ってください。