



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 平井 紳一

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 <https://www.hidamari.or.jp>

梅雨はまだ続いているというのに暑い日ばかりになっていますね。

長期予測では今年も観測史上最大だった昨年同様の暑さが予想されています。

変わらず電気料金も高いままで、家計への打撃を気にされているとのニュースもありましたが、エアコンを適切に利用していた場合の金額より、熱中症にかかってしまったことによる医療にかかる金額の方が圧倒的に高いと言う試算も出ています。

エアコンの冷たい風が苦手という方もいらっしゃいますが、そんなに強く冷やす必要はなく、部屋の温度が28度になる設定温度26～28度程度であれば、冷風もそこまで冷たくはありません。

家庭における熱中症対策は、水分補給と共に適切なエアコン利用が有効的で簡単な方法ですので、是非ご利用ください。

また昨年一部ニュースでエアコンを使わずに汗をかいた分補給すればいいのだと、水分、ミネラル等の補給にいわゆるスポーツ飲料だけを飲み続けている方が取り上げられましたが、腎臓や肝臓へのリスクが高い行為ですので真似されないようご注意ください。

☆ 8月の予定・予約表の締め切りに関して

8月予約表締め切り

7月15日（月）17:00

※ 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。

※ 通所施設等の行事や退園時間変更等のスケジュールを、メープルリーフは把握しておりません。お手数ですが、毎月、隔月等に関わらず、利用希望を連絡いただくようお願いします。

※ 予約締め切りは毎月15日です。予約表がお手元に届かないなどのご連絡をいただくことがあります。FAXのほか、メールや電話でも希望を受けていますので、まずはご連絡をお願いします。

☆ 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。

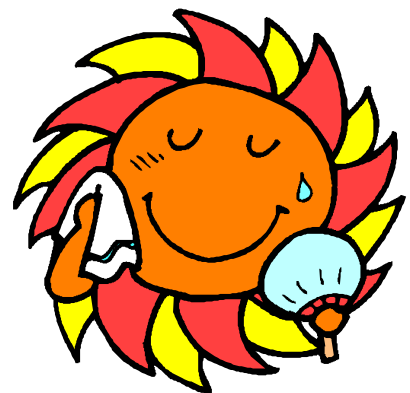
- 日中は出来るだけ帽子を被って外出をし、頭や首筋に直射日光が当たるのを
避けてください。
- 直射日光が当たることにより、頭部の温度が 40℃を超えることもあります。
帽子が苦手な方は、首元や頭を濡れたタオルなどで拭き、熱をとってください。
- 30分以上直射日光の下で動いた場合には、木陰で髪の毛などが冷めるまで
十分に休憩をとるなどの配慮が必要です。
- こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前に 30 分から 1 時間に一度は、水分
補給を行ってください。一口ずつ口に含んでから飲むことをお勧めします。

☆ 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
ご注意ください。

室温が 30℃を超え、更に湿度が 70%よりも高い時
の扇風機利用は、逆に熱中症リスクを高めます。



クーラーの設定温度は 26～28℃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。

お風呂に入る前、夜寝る前なども、コップ一杯程度の水を飲んでおくと熱中症
予防になります。自宅でも、意識的に水分補給を行ってください。

- ※ 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。