



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>

近畿、四国地方以西は6月に梅雨明けする異例の年となり、関東甲信でも7月上旬にかなり早い梅雨明けとなる予想が出ております。

そのため、今年は猛暑が長期戦となる見込みが出ており、熱中症リスクが非常に高い年になりそうです。

例年熱中症に関してお知らせしておりますが、熱中症の発生場所で最も多いのは「家の中」です。

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、設定温度ではなく、部屋の温度が実際に26～28度ぐらいになるように調整し、夜寝ている間も命を守るためにと割り切ってご利用いただくようお願いいたします。

こちらでも昨年度にお伝えしましたが、エアコンを使わずにOS-1やポカリスエット、アクエリアス等の経口補水液やスポーツ飲料を飲み続けて暑さ対策をしている方が一部にいらっしゃるようですが、腎臓や肝臓の疾患リスクが非常に高い行為です。決して真似されないようにご注意ください。

☆ 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 1 5 日（火）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。連絡なく数日遅れた場合、支援調整が出来ない場合があります。ご容赦ください。

※ お盆休みや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いたします。

※ 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。

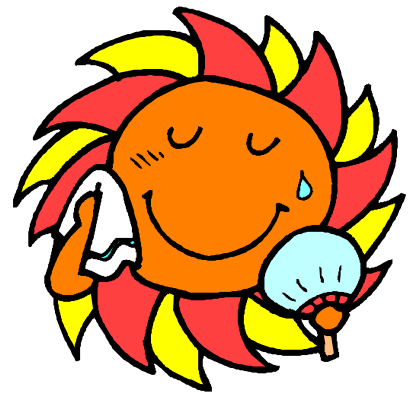
- 日中は出来るだけ帽子を被って外出をし、頭や首筋に直射日光が当たるのを避けてください。
- 直射日光が当たることにより、頭部の温度が 40℃を超えることもあります。帽子が苦手な方は、首元や頭を濡れたタオルなどで拭き、熱をとってください。
- 30分以上直射日光の下で動いた場合には、木陰で髪の毛などが冷めるまで十分に休憩をとるなどの配慮が必要です。
- こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前に 30 分から 1 時間に一度は、水分補給を行ってください。一口ずつ口に含んでから飲むことをお勧めします。

☆ 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、塩分タブレットや塩飴、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。