



# メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 成澤 義次

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](mailto: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>

沖縄で例年よりも遅い梅雨明けが観測されるなど、ここ数年に比べて暑い時期が短いのではないかと、かなり期待を持たせてくれる天気が続いていますね。

ですが、7月に入ってから予報を見ると7月中旬から8月下旬までは、非常に暑い夏が急にやってくる見込みとなっています。

急な暑さになる見込みですが、冷房の確認等は済んでいらっしゃるでしょうか？

ここ数年の統計からも、熱中症の発生場所で一番多いのは「家の中」です。

エアコンの冷たい風が苦手、それよりは暑い方がという方もいらっしゃいますが、適切な温度設定を行い、扇風機等を一緒にご利用いただければ、かなり快適に過ごすことができます。また、特に暑い時期に関しては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。

## ☆ 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（水）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。

※ 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、出来れば涼しいクーラーの効いた部屋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。

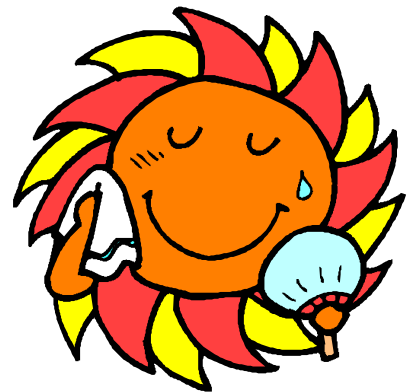
ペルチェ効果をうたう冷たくなるプレートの付いた持ち歩き出来る扇風機なども流行っておりますが、熱中症対策としては不十分です。こまめな水分補給や体を冷やすことが熱中症対策には非常に重要です。

## ☆ 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、スポーツドリンクなどでの水分だけでなく、可能なら補食等で栄養分の補給も必ず行ってください。