

# 救命救急学習会



あっといいう間に春が過ぎて、季節は梅雨に移り変わって来ましたね☆気候の変化がありますが、皆さん体調管理に気をつけてお過ごし下さい。  
 たからセンターでは、救命救急の学習会を行いました。職員は人形やAED使って真剣に取り組んでいました！

# たから新聞

## 6月

2021年6月  
 ~第62号~  
 共立介護福祉  
 センターたから  
 〒400-0034  
 甲府市宝 1-4-16  
 デイサービス  
 TEL: 223-8102  
 ショートステイ  
 TEL: 223-8103



# おやつレク

5月に見ごろを迎えたバラを見に出かけました！色とりどりのバラが咲き誇り、バラの匂いも感じることができました！

# バラ見学



おいしいね♡

ショートステイではおやつレクを行いました♪クレープやたこ焼きを食べて、お祭り気分を味わいました☆



はい！  
 チーズ！



# 脱水・熱中症にご注意を！

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていない、この時期から夏に向けて、注意していきましょう。

## ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



## ☀️ 熱中症かもしれないと思った時には



慌てず冷静に行動ね！



## + 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



※持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてのアドバイスをもらっておきましょう。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気かを知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう。