

くるみ便り

発行 大平・村上

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 陽だまりの会 読み聞かせ 10時～12時	2	3 マジックショー 10時30分～ 11時30分	4
5	6	7	8 陽だまりの会 野菜配布 10時～12時	9	10	11
12	13 支援員お盆 休み	14	15	16	17	18 おはなしころ りん
19	20	21	22 陽だまりの会 10時～12時	23	24 移動図書 10時～ 11時30分	25
26	27	28	29	30	31	

熱中症を予防して元気に過ごそう!



"自分は大丈夫"の過信はいけませんよ!!



合言葉は【ヘシのガムね】

- ヘ 部屋の温度をこまめにチェック!
- シ 室温28℃を超えないように!
- の のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ガ 外出の際は休をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ム 無理をせず、適度に休憩を!
- ね 寝不足厳禁! バランスの良い食事と休カづくりを!



ためらずに救急車を呼ぶことも大事ですよ!!

総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2306/pdf/230614-1.pdf>

熱中症の分類と対処方法

