


前田仮設団地たより

第16号
前田公園仮設住宅
平成25年7月

7月になりましたね！だんだん暑い日も多くなってきました。
出かける時は紫外線対策（帽子・日傘など）を、してお出かけください。

 体調管理にお気をつけ下さい。

★7月の催し

3日（水）健康相談（前田仮設談話室）

11:00～12:00

★熱中症について

熱中症とは？

めまい・はきけ・頭痛・高体温・意識障害など

熱中症を予防するには！

- *朝食をしっかり取りましょう
- *水分をしっかり取りましょう
（アルコールは水分ではありません）
- *睡眠時間をしっかり取りましょう
- *体にいい汗をかきましょう

熱中症と思ったら！

- *体を冷やす（首・脇の下・大腿部の付け根など）
- *水分・塩分の補給
- *まよわずに医療機関に行く
（119番にTEL）



ラベンダーの花言葉

「あなたを待っています」繊細・優美・沈黙など
ラベンダーには
疲れを癒し、心地よい眠りが出来る
精神的なストレスを和らげる・防虫・殺菌などの
効果があるといわれています。
談話室の前で咲いているので、見てね！