

くるみ便り

第22号 2013年7月1日発行
上平仮設支援員 村上・後藤



* 3日 (水)	陽だまりの会	10時~12時
* 10日 (水)	陽だまりの会	10時~12時
* 11日 (木)	うちわ作り	10時~12時
* 16日 (火)	映画鑑賞	14時~16時
* 22日 (月)	移動図書	10時~11時半
* 24日 (水)	陽だまりの会	10時~12時

※予定の変更・追加が有りましたら、後日ご連絡致します。



これからの季節、熱中症に注意！

症状 重症度Ⅰ度



- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある (痛い)
- 汗がふいてもふいても出てくる



水分・塩分の補給

重症度Ⅱ度



- 頭がガンガンする
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい (倦怠感)



- 足を高くして休む
- 水分・塩分の補給

重症度Ⅲ度



- 意識がない
- 体がひきつける
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐ歩けない、走れない
- 高い体温である



- 体を冷やす (太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やす)
- 救急車を要請

室内にいても、熱中症を発症することがあります。体調管理には十分気をつけて下さい。



注意

- * 仮設内、仮設入口近辺で蛇の目撃情報がありました。十分注意して下さい！
- * 蜂の動きが活発になってきました。気が付くと、住宅再建ならぬ蜂の巣を建築中ということも…。蜂の動きに要注意！



お騒がせしております



ほのほの

風除室屋根の一角にすずめの巣が…。癒されます。

