

平成30年8月 ほけんだより

こんげつ もくひょう ねっちゅうしょう き つ
＜今月の目標＞熱中症に気を付けましょう！

れいねん きゅう おんどへんか ねっちゅうしょう かた きゅうぞう
◇例年、急な温度変化で熱中症になる方が急増します。

ねっちゅうしょう てきせつ よぼう ふせ
熱中症を適切に予防し防ぐようにしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう
◇熱中症を予防するためには？

かわ かん すいぶんほきゅう
1のどの渇きを感じなくても、しっかりと水分補給をしましょう。

あつ かん かた こじん こと しつない ねっ
2暑さの感じ方は、個人によって異なります。室内で熱
ちゅうしょう せんぷうき
中症にかかることもありますので、扇風機やエアコンを
つか おんど しつどちょうせつ しつおん あ かんきょう かくほ
使った温度・湿度調節、室温が上がりにくい環境を確保し
ましょう。

がいしゅつじ ひがさ ぼうし ちゃくよう ひ
3外出時は日傘や帽子を着用するようにしましょう。日
かげ りょう きゅうけい と
陰を利用してこまめに休憩を取るようにしましょう。

がっ よてい ＜8月の予定＞

すい きん たいじゅうそくてい きん いそがい みうらい し だんぴ
・4(水)～6(金)体重測定、20(金)磯貝・三浦医師相談日

しんじゅくくりつしんじゅくふくしきぎょうしょ かきばたゆかり
新宿区立新宿福祉作業所 垣端由香利