



スイカ、花火大会、甲子園、海、かき氷。これらは「夏と言えば」の、どのランキングでも上位に入っています。皆さんの頭の中に「一番最初に浮かんだ「夏」は何でしたか？



## 熱中症を防ぎましょう！



今年の夏の気温は、全国的に平年より高く暑い夏になりそうです。7月下旬から8月初旬にかけて、暑さのピークを迎えるそうなので、熱中症には特に注意が必要です。

熱中症を防ぐには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

### -室内では-

- ※ 扇風機やエアコンで温度を調節する。
- ※ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
- ※ 室温をこまめに確認する。
- ※ WBGT値（暑さ指数表示システム）も参考に！



### -屋外では-

- ※ 日傘や帽子を着用する。
- ※ 日陰を利用し、こまめに休憩する。
- ※ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ避ける。



※ 室内、屋外を問わず、こまめに水分を補給して下さい。



### -体の蓄熱を避けるために-

- ※ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ※ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

あなたの周りの人が熱中症になってしまい、呼びかけに回答できない、歩けない、意識がないなどの症状が起きたら、すぐに救急車を呼びましょう。また、重症ではないからと様子を見ている間に、症状が進んでしまうケースがありますので、おかしいと思ったら、自己判断をせずに、できるだけ早めに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

さくらのクリニック : ☎0285-37-1221





# 避難訓練を実施しました。



## 6月26日(月)に避難訓練を実施しました。



【図1】

今回は火災通報専用電話(図1)を使用して、実際に消防署へ火事の通報をする訓練を行いました。普段使い慣れていない装置のため、万が一の時に慌てないようにするためには、定期的実践することが必要だと改めて実感しました。



防災設備会社の方にレクチャーを受け、水消火器を使っての消火訓練も行いました。



## 通所部門

# 最新の作品紹介



今月も素敵な作品をありがとうございました。

さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用にしたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

