

天寿荘ヘルパー便り



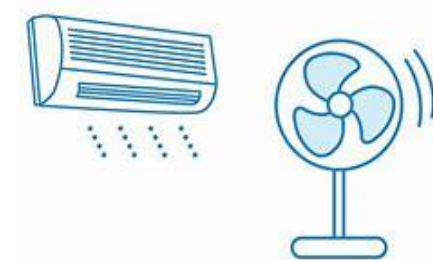
2022年 8・9月発行 297号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「熱中症予防と感染防止対策」

- 熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。
- 熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。
- 高齢者は身体機能低下により、水分不足に気付きにくいいため、特に熱中症に注意が必要です。

☆エアコンを使用しましょう。

- ・扇風機も一緒に使用すると、部屋全体に冷たい風が流れるようになります。
- ・感染予防の為に、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



☆暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。

☆少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。

今年は、梅雨明けが早く、全国的に暑い夏が続き猛暑日が続くおそれがあります。平年以上に熱中症に注意しましょう。また、新型コロナウイルスの感染拡大にも注意が必要です。そこで今回のテーマは「熱中症予防と感染防止対策」です。

☆熱中症を防ぐために

屋外で2m以上離れている時はマスクを外しましょう。



☆のどが潤いていなくても

こまめに水分補給をしましょう。

1日あたり 1.2ℓを目安に

= コップ約6杯 (ペットボトル500ml×2.5本)

- ・入浴前や起床後も、まず水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取りましょう。



【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

月 ①15:30~16:29 ②8:30~9:29 火 ①8:30~9:29 ②11:30~12:29

水 ①11:30~12:29 ②15:30~16:29 木 ①8:15~9:14 金 ①15:30~16:29

※今年度は、「ヘルパー便り」2ヶ月に1度の発行となります。