



梅雨のジメジメする嫌な季節になりましたね。
湿気によるカビの発生には人体にも影響が出てきます。
きっちりと対策・予防を心がけて、体調を崩しやすい梅雨の季節を乗り切りましょう！！
同じく食中毒にも気を付けていきましょう。裏面もぜひお読み下さいね。



森だより

No.112 令和7年7月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや医療機関案内を受けることができる

「#7119 おとのな救急医療電話相談」の運用を開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と思ったときは、ためらわず119番で救急車を呼んでください。



先月の活動



～レク活動～

作品作り（暑中見舞い）



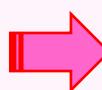
シールになっているちりめん布を形通りに切って、貼っていきます。
もちろん、はがきとして出せますよ！



完成！

～レク活動②～

作品作り（夏の壁画）



③張り合わせて…

①画用紙に絵の具で大胆に色を塗っていきます。

②金魚の型紙に合わせて切り抜いてもらいました

涼しげな壁画の完成！ 裏面に続きます…



～カレンダー作り～



仲良く完成♡



7月のカレンダーを作りました。

皆さんはかき氷何味がお好きですか？



熱中症特別警戒アラートとは？ 発表時の対策と熱中症予防のポイント

熱中症を予防するための行動を理解、実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にしましょう。令和6年(2024年)4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。令和6年(2024年)4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

熱中症特別警戒アラートが発表される場合は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。

日頃から心がけている熱中症予防行動のみでは不十分な可能性があるため、今一度気を引き締めて、準備や対応をすることが必要です。外出はできるだけ控え、暑さを避けることを心がけましょう。

ふだん以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。こまめに水分・塩分の補給をする、涼しい服装にするとといった熱中症を予防するための行動を実践することも大切です。

暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていても、こまめに水分を補給しましょう。また、水分補給はのどが渴く前から行いましょう。目安は1日当たり1.2リットルです。

汗をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分と併せて塩分も補給しましょう。

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後もまず水分補給を

大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死者の状況(令和3年夏)
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者 → 屋内での死者のうち 約9割は
エアコンを使用していないかった

体内の水分量
「熱波・災害ハンドブック」
より作成

年齢	内水率
小児	75%
成人	60%
高齢者	50%

エアコン設置有無・ 使用状況別	内水率
エアコン有 + 使用有	18%
エアコン有 + 使用無	76%
エアコン無	6%

政府広報オンラインより抜粋