



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 おとなの救急医療電話相談」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、**ためらず119番で救急車を呼んでください。**



急な病気やけがで  
救急車を呼ぶか、病院に行くか一  
迷ったときは

令和6年10月スタート

おとなの救急医療電話相談  
#7119

ダイヤル回線、IP電話など、#7119ダイヤルが利用できない場合は、0776-28-2155

看護師等が電話でアドバイス！

- 症状のご相談
- 対処についてのアドバイス
- 受診できる医療機関のご案内

相談時間 24時間365日

緊急・重傷の場合は、迷わず119番してください

子どもの救急医療電話相談  
#8000

看護師等が電話でアドバイスします

ダイヤル回線、IP電話など、#8000ダイヤルが利用できない場合は、0776-28-2177

NEW

## 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！



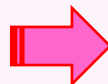
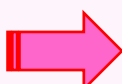
完成！

### ～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  
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、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、水分補給はのどが渇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。

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を  
目安に



コップ約6杯

- 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、暑さやのどの渇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。

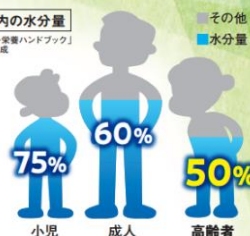
### ● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量  
〔糖液・愛蔵ハンドブック〕  
より作成



エアコン設置有無・  
使用状況別  
出典：東京都衛生局

■ エアコン有・使用有  
■ エアコン有・使用無  
■ エアコン無

