

平成 28 年 8 月

ほ け ん だ よ り






こんげつ もくひょう  
<今月の目標>

ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけよう!**

まいとしまいとし もうしょ こくしょ あつ かそく わたしたち おそ  
毎年毎年、猛暑・酷暑と暑さは加速して私達に襲いかかってくる。毎日のテレビ報道で

ねっちゅうしょうかんれん なが  
も**熱中症関連**がトップに流れています。熱中症の重症度を分類してみましょう。

だいひょうてき ぶんるい  
代表的には、3つに分類されます。

じゅうしょうど いち <b>重症度 I</b>	じゅうしょうど に <b>重症度 II</b>	じゅうしょうど さん <b>重症度 III</b>
めまい たいりょう あせ がえ <b>眩暈・大量の汗・こむら返り</b>	ずつう は け けんたいかん <b>頭痛・吐き気・倦怠感など</b>	いしきしょうがい けいれん <b>意識障害・痙攣など</b>
まず はず ばしょ いどう まずは涼しい場所へ移動し  あんせい すいぶんほきゅう 安静・水分補給をする。 	まず はず ばしょ いどう からだ 涼しい場所への移動をし身体  ひ あんせい じゅうぶん を冷やし、安静をとる。充分  すいぶん えんぶんほきゅう と 	まず はず ばしょ いどう 涼しい場所への移動のあと  からだ ひ きゅうきゅうようせい 身体を冷やし、救急要請を する。 

ねっちゅうしょう えんてんか お  
熱中症は炎天下だけで起こるものでなく、ましてや時間や場所も問いません。寝不足・朝食  
を抜いてきた、前夜の多量のアルコール摂取、風邪などの体調不良、温度・湿度・日差しが  
きつい、無風なども熱中症を引き起こす原因となります。暑さで体力を落とさぬよう、自身  
の身体を労わってあげましょう。この夏も楽しく思い出に残る夏休みを送って下さい。

 今月の保健行事 

\*8/1 (火) ~8/2 (水) 体重測定 ・ \*8/25 (金) 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江