

# くまのしょう

第8号

平成30年 7月発行

社会福祉法人 恵春会 くまのしょう

〒861-4204

熊本県熊本市南区城南町下宮地 722-6

TEL (0964)46-6000

梅雨が明け、夏の暑さも本番となりました。連日の猛暑でございますが、皆様はお元気でいらっしゃいますか。埼玉県熊谷市では41.1度という暑さで日本最高気温記録を更新しました。こまめに水分補給しエアコンを使用するなど熱中症予防に努めましょう。

こんな症状があれば  
熱中症の疑いあり！

軽

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない

中

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感
- ・虚脱感

重

- ・意識がない
- ・痙攣
- ・体温が高い
- ・呼びかけへの返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない

熱中症は正しく理解し、予防に努めることで防ぐことができます。

また、熱中症になった場合も適切な応急処置により究明することができます。

## 熱中症の予防

- ・日傘、帽子
- ・涼しい服装
- ・日陰を利用する
- ・こまめに休憩
- ・こまめに水分をとる



足湯



気持ちのよかですわね

いい湯だなあ

良いお天気に誘われて  
ドライブ♪  
信濃の湯まで行きました



かき氷を作りました



懐かしいですね  
何年振りかに食べました



▲七夕飾り

▼バラ畑



作品集