

サロン名： 城南よぼうクラブ
場 所： 城南老人福祉センター

報告書

開催日時	令和3年 7月 15日		10:00 ~11:00		
参加者数 計 30名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	1名	18名	2名	1名
内 容	10:00~10:30 体操 (松本PT)				
	10:45~11:30 講話：熱中症予防について (林NS)				

活動風景



体操：くまもと南部広域病院 松本PT



講話：熱中症予防について (林NS)

令和 年 月 日 名前 ()

暑くなつてからのチェック

- 食欲はある
- 十分な睡眠をとっている
- 尿は出ている
- お茶や水を十分に飲んでいる
- 暑さを感じる
- 暑はない
- 衣服は適切である
- 部屋の換気を十分に行っている
- 部屋の温度を測っている
- 扇風機やエアコンを使っている
- 困った時の連絡先はある

当てはまる項目にチェックして下さい

令和 年 月 日 名前 ()

暑くなる前のチェック

- 日当たりの良い窓によしげやカーテンがある
- 昼間や夜間に熱の出るものはない
- 扇風機やエアコンの準備が出来ている
- 冷蔵庫に水とおしぼりがある
- 暑さに慣れる工夫 (定期的外出、軽い運動)
- 暑い時にシャワーや体拭きが出来る
- 部屋の温度を測っている
- 困ったときの連絡先はある

当てはまる項目にチェックして下さい

令和 年 月 日 名前 ()

☆熱中症予防チェックリスト

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘や帽子を使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用している

※チェックがつかなかったところは意識して改善していきましょう!!