



熱中症に気をつけて!

熱中症は、気温が高く体温が上昇しすぎると体内の調節機能がうまく働かなくなり、めまい、頭痛、嘔吐、けいれん等の症状を起こします。

【熱中症の対策】

①のどが渴いていないときでも、水分をとる習慣を身につけましょう。
⇒例えば、起床後・入浴前・入浴後などの自分の日常生活の行動のついでに、コップ1杯の水分補給を習慣づけましょう。



②暑い日には適度にエアコンと扇風機を使って、室温や湿度を下げましょう。
適切な室温の目安は「28℃以下」、湿度は「50～60%」だといわれています。
室温が28℃、湿度が70%を超える場合は、エアコンを使用しましょう。



食堂前の健康情報コーナーに最高気温と熱中症情報を掲示しています。
熱中症対策の参考にされて下さい。また、気分不良の際は早めに職員までお知らせ下さい。

7/7 (金) 七夕

短冊へ願い事を書いてみませんか?
食堂前にご用意しています。



新型コロナウイルス感染症について

現在、福岡県では感染者数は増加傾向が続いています。感染リスクを考慮し、ゆうあいの中では引き続き館内はマスク、食堂内では黙食の対応をお願いします。

7月

編集委員：城土・福田・篠田

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3 ○ 満月	4	5 理美容室	6	7 七夕	8 理美容室	
9 防災の日 7階説明 14:30~	10 ← ● 下弦	11 理美容室	12 両替対応期間		13 →	14	15
16	17 海の日	18 ● 新月	19 理美容室	20	21	22	
23 理美容室	24	25	26	27	28	29	
30	31 理美容室			● 上弦		理美容室	