



8月のオアシスだより

2018. 7. 24 発行
オアシス井田

今回は、熱中症の症状についてお話していきます。
めまいや顔のほてり、手足の筋肉がつるなどの症状、
だるさや吐き気、汗のかき方がおかしい、高体温、
皮膚が赤く乾いている等の症状も熱中症のサインで
す。呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、自
力で水分補給ができない場合は、すぐに医療機関へ
受診。熱中症にならないように気をつけましょう。

症 状	対処方法
めまい・立ちくらみ 生あくび・大量の汗	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動する ・水分を十分にとる
食欲不振・倦怠感 頭 痛・吐き気	<ul style="list-style-type: none"> ・安静にする ・体を冷やす
意識障害・眠 気 けいれん・高体温	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所で体を冷やす ・救急車を呼ぶ

8月の予定表

※自主製品プログラム（ 月・水・金／午前 火・木／午後 ）

日	月	火	水	木	金	土
			1 AM おあしす	2 AM ウォーキング エクササイズ	3 AM 音楽教室	4
5	6 AM ミーティング PM 書道C PM 職員会議	7 AM 生ジュース AM ハルスチェック	8 AM 大掃除 PM パソコンC	9 AM 大掃除	10 暑気払い	11 夏休み
12 → →	13 → →	14 → →	15 → →	16	17 AM 生ジュース	18
19	20 PM パソコンC	21 AM あゆみ会	22 AM ミーティング PM ボウリングC	23 AM パナポート AM 生ジュース	24 PM ティータイム	25
26	27 AM クリーン アップ作戦 PM 書道C	28 AM 販売活動 PM 健康作り教室	29 AM 生ジュース PM パソコンC	30	31 PM ポッチャ交流	