



# さざなみ便り

令和6年  
7月号

Vol.

今年は梅雨入れが遅く雨の日が続いています、ジメジメとして体もだるくなると思いますが、規則正しい生活を心がけましょう。梅雨が明けるといいよいよ本格的な夏がやってきます、自宅にいても熱中症になる可能性がありますので気をつけてお過ごしください。クーラーなども上手に活用しましょう。



## 今月の行事

7月15日(月)

おやつ作り

何を作るかはお楽しみに！

楽しみにしていて  
下さいね



## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

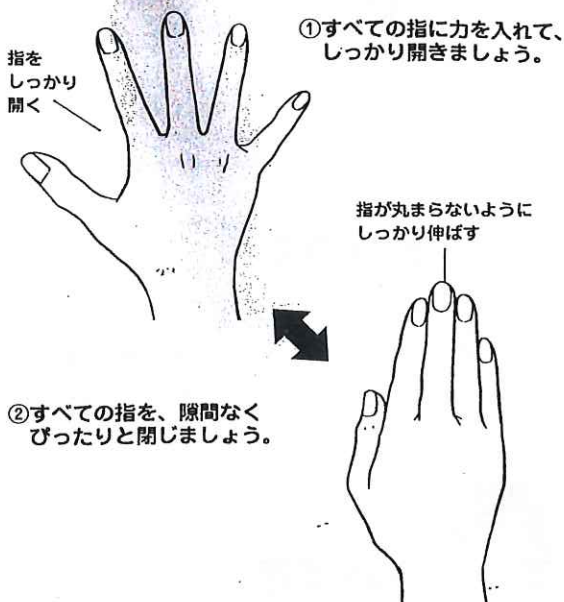
蜂谷 勉さん 7月7日

三尾 孝史さん 7月29日



関節体操で手指の筋肉を鍛えると、しっかりと物がつかめるようになります

## 手指のストレッチ 10回



～ お願い～

- 1、クーラーつけていますので苦手な方は上着などご持参下さい。
- 2、こまめな水分補給を心がけましょう。





配布資料

# 自宅での過ごし方に気を付けましょう

気温・湿度が高くなる夏は、室内でも熱中症になる危険があります。高齢の方は、熱中症になると重症化しやすいため、特に注意が必要です。以下のポイントを意識しながら過ごしましょう。

## 熱中症を防ぐためのポイント

### 水分補給



汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液などミネラル(特にナトリウム)を含む飲み物が良いでしょう

こまめに水分を取る

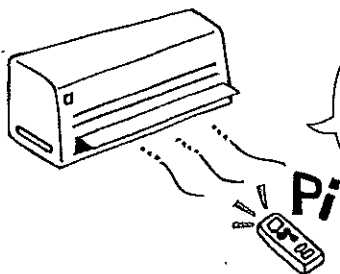
### 衣服の調整



冷却グッズも活用しましょう

通気性が高く、吸水性・速乾性があるものや体を冷やす効果がある素材の服を着る

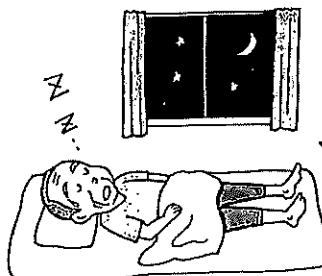
### 温度調整



風が直接当たると、体が冷え過ぎるので注意

クーラーを使ったり、部屋の風通しを良くする

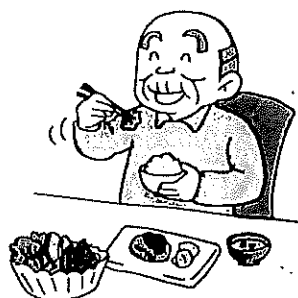
### 十分な睡眠



入浴時に湯船につかるとリラックスでき、寝付きがよくなります

夜更かしをせず、早めに就寝する

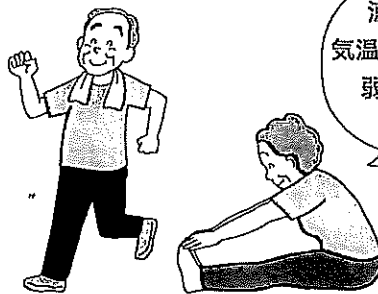
### バランスのよい食事



※冷たいものは胃腸の働きを妨げるので、食べ過ぎに注意

1日3食しっかりと食べる

### 体力づくり



涼しい室内や、気温が低く、紫外線が弱い早朝に行いましょう

軽い運動やストレッチなどをする