

2026



デイ便り

梅雨明けと同時に猛暑日が続き、夏本番となりました。
熱中症に注意をしながら、暑い夏を乗り切っていきましょう。
7月は七夕まつりを開催いたしました。皆様と一緒にクイズやゲームを楽しまれて、短冊に願い事を書きました。



令和 8年 8月 1日
第278号
ウエルガーデン伊興園
デイサービス発行
03-5691-9501



y-takao@welgarden.or.jp

熱中症セルフチェック

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲む
と、ナトリウムの過剰摂取になる
可能性もあります。
腎臓、心臓等の疾患の治療中で、
医師に水分の摂取について指示さ
れている場合は、指示に従ってく
ださい。



いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう*



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に
休息をとり、回復したら
帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って、発症時
の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中
症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

8月は **納涼祭** を開催致します。

お楽しみに！

