

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 金子 百合子
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 http://shiratorikai.com

～ 熱中症対策をしていきましょう ～

7 月は熱中症予防強化月間です。熱中症は、高温多湿な環境で次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整等がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまった状態です。初夏や梅雨明けなど、気温が急上昇した時や蒸し暑い日が続くと、体が暑さに慣れていないため起こりやすいです。また、職場や学校、スポーツ現場だけでなく、室内で何もしていない時や夜間にでも発症し、場合によっては命に関わる恐れもあります。そこで今回は、熱中症の対策についてご紹介します。

○暑さに対する工夫

- ・室内は、エアコンや扇風機などで室温を調整し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策を。
- ・外出時は、日傘や帽子的着用し、日陰の利用などで直射日光を避ける。
- ・手のひらを 15℃前後の冷水に 10～15 分程度つけておく（流水も可）と、効果的に深部体温を冷やすことができる。
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い服装で過ごし、熱っぽいと感じた時は、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないにする。

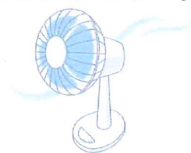
○こまめに水分補給

- ・外出時は、水筒などで飲み物を持って行き、室内でも外出時でも、喉が乾く前から、こまめに少量ずつ水分補給を。
- ・汗をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで水分と併せて塩分も補給。



○睡眠環境を快適に保つ

- ・熱帯夜などで夜でも気温が高い時は、寝る前にコップ 1 杯程度の水を飲み、脱水状態を起こさない。
- ・冷房や扇風機等で室温を調整し、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防。



○食事で栄養補給

- ・朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になっていることもあるため、朝食で水分と栄養摂取を。
- ・暑さで食欲がないときは、食材やレシピを工夫した食事で体力維持。
 （例えば、汗で塩分と一緒に失われるカリウムを夏野菜で補給、豚肉やうなぎなどに含まれるビタミン B1、梅干やレモン、お酢などに含まれるクエン酸を補い疲労回復）



○熱中症警戒アラートで情報収集

環境省の「熱中症予防情報サイト」に「熱中症警戒アラート」発表状況があり、これは熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報。「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え暑さを避ける。

（出典：環境省のホームページ全国健康保険協会 他）

熱中症にならないために、日々の生活の中で今いる自分の環境を気かけ、体調の変化にも気をつけていこうと感じました。皆さん、熱中症対策について、上記を参考にしてもらえたらと思います。（原

[ご意見及びご要望について]

意見箱への投書や、職員に直接伝えてくださったご意見について、しらとり会ミーティングチームで会議(6月11日実施)を行いました。その後、職員会議で検討した結果を以下に掲載します。

○意見箱への投書(0件)(6月3日に意見箱を開封)

○落とし物(0件)

○職員からの議題(0件)

○利用者からの意見(2件)

- ・8月の大掃除について→職員会議で検討した結果、お盆前で作業が忙しくなるため中止にすることになりました。
- ・1階の網戸が破れているので、張替えはしないのか。→職員会議で検討した結果、職員の方で応急で対処することになりました。

フットサル	[日 時] 7月19日(土) 9時15分 ~ 11時15分 [場 所] 高美が丘公園 [参 加 費] 24円(保険料) [申込締切] 7月16日(水) 12時まで お申込み・お問い合わせは、担当(藤井)までお願いします。	
-------	---	---

【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和7年7月1日(火) ~ 令和7年8月2日(土)》

日	月	火	水	木	金	土
		7/1	2	3	4	5
まほろば(地活)						
なかよし(生訓)						
なかよし(就B)		清 掃 作 業 地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 地方情報紙配布作業 清 掃 作 業	清 掃 作 業	駐 車 場 清 掃	休館日
6	7	8	9	10	11	12
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃 地方情報紙配布作業		駐 車 場 清 掃	休館日
13	14	15	16	17	18	19
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 健診会場設営作業 地方情報紙配布作業		駐 車 場 清 掃	休館日 (フットサル)
20	21	22	23	24	25	26
休館日	(海の日) まほろば:開所 なかよし:開所 駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 地方情報紙配布作業 健診会場設営作業		工 賃 支 給 日 駐 車 場 清 掃	休館日
27	28	29	30	31	8/1	2
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 地方情報紙配布作業			休館日

・職員会議: 7月8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)

(6月末現在)

・専門学校福祉リソースカレッジ広島より精神保健福祉士実習: 7月3日(木)~25日(金)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間: 令和7年5月16日~令和7年6月15日

【物品等寄付】

(株)さくらや様 匿名2名

