



# ケアフル通信

令和7年5月 No.131

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramはこひろ



## から始める熱中症対策



熱中症は夏のイメージですが、実は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていない為、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず熱中症になりやすくなります。熱中症の原因と予防法をご紹介します。

### 熱中症が起こる3つの要因

#### 《行動》

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分摂取が不十分

#### 《環境》

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日

#### 《体》

- 高齢者、乳児、肥満
- 体に障害のある人
- 持病（糖尿病、心臓病等）
- 低栄養状態
- 脱水症状（下痢や感染症）
- 体調不良（寝不足、二日酔い）



### 熱中症にならない為の5つの行動

#### ①衣服を工夫

ゆったりとした通気性の良い素材の衣服を着用しましょう。

#### ②日差しを避ける

帽子や日傘を使用し直射日光を避けましょう。

#### ③こまめな水分補給

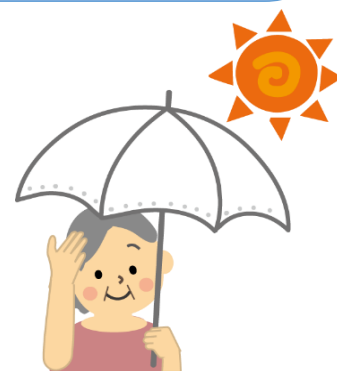
喉の渇きを感じる前に水分を摂りましょう。

#### ④暑い日は頑張りすぎない

こまめに休憩をし、少しでも異変を感じたら作業を中断しましょう。

#### ⑤十分な睡眠をとる

睡眠不足は体温コントロールが落ち熱中症になりやすくなりますので、十分に睡眠をとりましょう。



今年の



は5月11日です！



母の日はアメリカのアンナ・ジャービスという少女が母の死を契機として、母が活着ている時に感謝の気持ちを伝えるべきだと働きかけたことに由来しています。日本では大正から昭和初めごろに広がり、1947年に5月の第2日曜日に制定されました。母の日にカーネーションを贈る習慣があります。カーネーションの色ごとに花言葉があります。

- ・赤色は「母の愛」「深い愛」。深みのある赤は「心の哀しみ」
- ・ピンクは「感謝」「温かい心」
- ・紫色は「気品」「誇り」
- ・白色は「純粋な愛」「尊敬」。母親を亡くした人が贈る花という意味もあります。

お母さんのイメージに合わせて選んでみてください！



お花の好きなN様

毎年母の日のプレゼントは鉢植えのお花。毎日お世話をされています。今年も綺麗に咲きました♡



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21