



# みどりの里山岸だより



今月の花 ひまわり



〈花言葉〉

「私はあなただけを見つめる」

「愛慕」

「崇拜」

## 熱中症対策

〈予防するには〉

- ①朝食をしっかりとりましょう
- ②睡眠時間をしっかりとりましょう
- ③水分をしっかりとりましょう(塩分も・・・)
- ④エアコンの当たり過ぎに注意(体温を下げるため、上手に発汗できるように)



〈熱中症を疑った時何をすればいいのか?〉

- ①涼しい環境へ避難
- ②脱衣と冷却
- ③水分、塩分の補給
- ④医療機関へ運ぶ



※室内でも高温、多湿になると熱中症になるので十分気をつけて水分補給と窓を開けたり、エアコンを上手に使いましょう

**食中毒にご注意**・・・この時期は食品が傷みやすく細菌やウイルスが発生しやすいので手洗い、食品の低温での保存、加熱処理等管理や調理には十分気をつけて下さい。

先月、団地住民さんで団地周辺の広い範囲を自主的に機械にて草刈をしてくれた方、またその沢山の刈り取った草を片付けてくれた方がいました。また、花壇(プランター含)の手入れと付近の草取りやブランコの所の草取りをしてくれた方もいました。ありがとうございました。

**注意・・・団地内に何度か蛇が出ています。自室付近や各自の駐車場の草取りをして蛇を見つけやすいよう、そして近づけないように注意してください。また、家の中に入らないように風除室には網戸を閉めておきましょう。**



## 知っ得コーナー

次の季節までしまっておく洗濯した毛布やシーツ等は大きい洗濯ネットに種類別に分けて入れ押し入れにしまっておくと場所も取らず、崩れず取り出す時にも便利です。洗濯ネットは100円ショップので十分です。



**【お知らせ】** 支援員の夏期休暇は8月13日～16日です。

この期間は談話室もお休みです。