

# いのこしクラブ

平成 2 年 9 月  
 老人保健施設いのこし  
 名古屋市名東区猪子石原  
 1丁目1501番地

## 熱中症について...

今日は連日の猛暑により、熱中症にかかる方が  
 例年よりかなり多いようである。

そこで、熱中症について調べ、知識を得ることで  
 熱中症の予防をしていきたいと思っております。

### ① 熱中症とは...

長時間炎天下にいたり  
 暑い室内にいる etc

→ 汗を多量にかく  
 (体内の水分量が  
 減る)

血液が濃縮、  
 脳に十分な血液  
 が届かなくなる

→ 脳が酸欠状態



### ② 熱中症の症状

- ・めまい、頭痛
- ・吐き気や胃のムカつき

### ③ 予防方法

- ・十分な水分を補給 (喉が乾く前に)
- ・長時間、炎天下や暑い場所にはいないようにする。  
 (クーラーや除湿機、扇風機をうまく利用する)
- ・汗をかいたら着かえり、体を冷やす

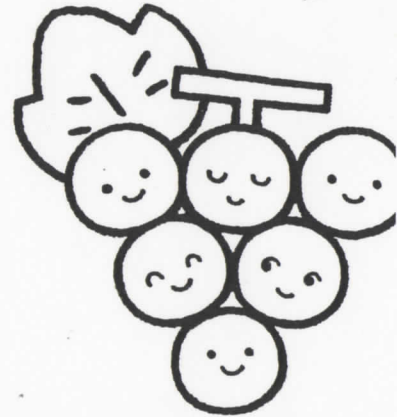
以上のことを気をつけ、残暑も厳しいこの季節を  
 乗り越えていきましょう!!

## 9月の誕生者

伊海田 いな	様	95才
石山 まき	様	92才
小島 とし	様	89才
乙部 福子	様	88才
新聞 鈴子	様	87才
岡田 光春	様	81才
山田 耕	様	79才
瀧田 純子	様	76才
本吉 常明	様	64才
谷山 真早枝	様	59才

みなさん、おめでとうございます!!

HAPPY  
 BIRTH  
 DAY



## 9月の祝日

- 20日(月) 敬老の日
- 23日(木) 秋分の日

## 9月の行事予定

