



# 青い鳥通信7月号



## 青山訪問看護ステーション

### 《熱中症の症状》

- ・めまいや顔のほてり
  - ・筋肉痛や筋肉の痙攣
  - ・体のだるさや吐き気
  - ・汗のかきかたがおかしい
  - ・体温が高い、皮膚の異常
  - ・呼びかけに反応しない、まったく歩けない
- ※高温多湿な環境に身体が適応できずさまざまな症状が出ます。サインを逃さずに。



### 《予防・対策》

- ・水筒など持ち歩き水分をこまめにとろう
- ・気温と湿度をいつも気にしよう
- ・塩分をほどよくとろう
- ・寝具やエアコンなどで睡眠環境を整え日々ぐっすり眠りましょう
- ・帽子や日傘を使ったり日陰を選んで歩いたりし日射しをさけよう
- ・麻や綿など通気性の良い衣服を着用しよう



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	△	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	△

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	△	○	△
午後 13:00~17:00	△	○	△	○	○	△

### 訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区  
など。

### ブログ 随時更新中!!

スタッフのプライベートな  
話が満載(?)  
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



### 青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174  
FAX 072-939-5355

### 青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174  
FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

