



青い鳥通信6月号



青山訪問看護ステーション

～熱中症にご用心！～

熱中症は、7月・8月に多く発生し、死亡事故が毎年発生しています。しかし、熱中症に注意しなければならぬのは夏の暑い日に限りません。

梅雨の合間の気温が急に上昇した日や、蒸し暑い日などは体が暑さに慣れていない為、体温調節のバランスが崩れ、熱中症になりやすくなります。

梅雨時の6月から、熱中症の
予防を心がけ、
楽しい夏を迎えましょう♪



～熱中症は予防が大切！～

- 暑さを避けましょう
日陰を歩いたり、帽子をかぶりましょう。
- 服装を工夫しましょう
通気性の良い、汗を吸収してくれる素材の服や、下着を着るなど工夫しましょう。
- こまめに水分補給をしましょう
のどが渇く前に、水分補給をすることが大切です。
でも、アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので、水分補給にはお茶や、水を飲みましょう。

熱中症は、健康な人でも起こります。また、直接日の当たらない屋内であっても、夜間（熱帯夜）でも知らず知らずにおこる場合があります。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土	日
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	日
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 2-5-14 TEL 072-952-4174
FAX 072-952-4175

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 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

