

紫磨園在宅サービスセンターだより

平成18年8月号

スイカかな？

本物のスイカに見
イヤ、花柄、三角形

納涼会で行うスイ
えるのや、青や赤色
など楽しい柄ができ、

力割りに向けて、ス
の変り種のスイカも
「派手に出来たわ

イカ作りを行いました
できました。
ね！」とスイカ作り

た。まず、風船に小
皆さん張り切って
を楽しまれていまし

さく切った新聞紙を
新聞紙を張っていた
た。

貼り付けていきます。
だき、新聞紙が厚く
果たして、紫磨園

ある程度の硬さにな
なり、硬くなったの
特製のスイカは豪快

ったら、おり紙を貼
もあり「これは割れ
に割れるでしょう

っていきます。後は、
るかしらね？」と話
か？お楽しみに！！

模様を貼り付けてい
されていました。

けばスイカが完成。

模様もハートやダ



熱中症にご注意！

どを冷やします。ス

熱中症は、めまい、

ポードリンクなど

疲労感、虚脱感、頭

を飲ませますが、水

痛、失神、吐気など

分補給が難しい時に

いくつかの症状が重

はすぐ病院に行って

なりあつて起こりま

ください。

す。血圧低下、頻脈、

熱中症は、一度か

皮膚の蒼白、多量の

かると、再びかかり

発汗などもみられま

やすいと言われてい

す。

ます。十分に注意し

また、軽症から重

てください。

い症状に進行するこ

とも多く、急激に重

症となることもあり

ます。

こんな時は、身体

を横たえ、足を心臓

より高く上げ、アイ

スノン等で脇の下な

脱水症に備えて早めの水分補給を!!

<p>入浴前・中・後に飲水</p>	<p>運動前・中・後に飲水</p> <p>1日 1000~1500cc 飲みましょう!!</p>	<p>発汗時には塩分・ミネラル補給</p>
-------------------	--	-----------------------