

でいごだより

第47号 【発行】グリーンホーム
 令和6年8月 通所：調
 TEL：895-7997

ようやく梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。保護者の皆さまはどうお過ごしでしょうか。梅雨の時期は室内での活動が多く、気持ちも曇り空・・・梅雨が明け晴天に感動！！でも暑すぎる・・・泣こまめな休憩と水分補給をしっかりとって、利用者の皆さんと安全に楽しく活動していきます！！お家の中でも熱中症になる事がありますので、お気をつけください！

ネーブル職員一同

熱中症に気をつけよう！！

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

！「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症とは 「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたら、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を避けましょう。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

！ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給*

*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

！ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

- 暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
- 室内でも熱中症予防！暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

誕生日会



誕生日会の後はみんなで

美味しいケーキを

食べました。



高校を卒業し、今年度からネーブルの一員になりました！

サビ管(我部)より

4月より、比嘉力也さんより引き継いで、サビ管をさせていただき4ヶ月が経ちました。初めてのことで戸惑いなどもありますが、保護者の皆様には、たくさんの事に協力して頂き感謝しています。利用者さん一人ひとりが安心して楽しく過ごせる様により良い支援環境を整えていきたいと思っております。利用者さんに関するご相談などありましたら気軽に声掛け下さい。今後もよろしくお願ひします。さて、一部お知らせとなりますが、障害福祉サービスの報酬改定が令和6年度4月に行われました。その中で、相談員やサビ管が行う担当者会議等に「利用者本人が参加するもの」と定められました。今後開かれる会議などにおきまして、可能な限り利用者さん本人も会議への参加が出来るようにしていきますので、宜しくお願いします。



ランチ会

第1弾は「Gala 青い海

オーシャンズピザ」へ!

何食べようかな・・・

意欲的に自分の食べたい物を職員に伝えてくれています

PIZZA PARTY

第2弾は「フラザハウスのシェーキーズ」へ!

美味しかったよ♪

今年度、余暇支援としてランチ会を計画しました!
6月、7月に2グループが行って来しています。

今後も企画を予定しています!!
楽しみにしててくださいね♡

たくさん食べるぞ!

カレー大盛りで!!

何してるのかな?

活動の様子

☆AED講習☆



職員と一緒にAED講習に参加しました!

大丈夫ですか?

園庭で育てた茄子の収穫!!

☆畑作業☆

浅漬けにして食べたよ~

ネーブル魚釣り選手権

☆七夕☆

短冊に何て書こうかな~?

☆レクリエーション☆

清掃活動も楽しんで出来るようにレース式にしてみました!

モップレース開幕女子部門!!