

みらい通信誌

令和2年8月号

今年もじりじりとあつい夏がやってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年、日本各地でとても暑い日が続いており、なんと静岡県しずおかけんの浜松町はまつちょうというところでは、「日本最高気温である41.1℃」を記録したとのニュースもありました。皆さま熱中症対策はしっかりとれているでしょうか？

新型コロナウイルス感染症かんせんしやう たいさくの対策で、あつい日でもマスクをつけなければならないため、いつもよりあつく、汗をかくと思います。健康に働き続けるためにも、自分のからだは、自分でまもる方法をしっかりと知っておくことが大切です。



★熱中症にならないために★

☀️「水分」をこまめにとろう！

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切です。できれば、スポーツドリンクのような塩分えんぶんや糖分とうぶんをふくむものがよいです。



☀️「塩分」をしっかりとろう！

大量たいりやうに汗をかいたときは塩分えんぶんも大切です。毎日の食事まいにち しやくしをとおして、しっかり塩分えんぶんをとっておきましょう。とりすぎには注意ちゆういです！



☀️「すいみん」がかいてきにもできるようにしよう！

寝ているあいだでも熱中症ねちゆうしやうになるかもしれません。エアコンや扇風機せんぷうきをつけて部屋へやを涼しくすずくてねむれるようにしてみましょう。



☀️「日ざし」をよけよう！

外そとにでるときは、帽子ぼうしをかぶる、日傘ひがさを差す、日陰ひかげで過ごすなど直接日ざしちよくせつひを受けすぎないようにしてみましょう。



★暑い日でもがんばってます★

とても暑い日が続いていますが、みらいB型の皆さまは毎日たくさんの作業さぎやうにとりこんでいます。涼しい部屋へやで行う作業さぎやうでも、外の気温差きおんさに悩まなやされます。機械きかいが動いているためとても暑い作業場あつ さぎやうばもあります。今年の夏ことし なつは特に暑いですが、少しでも工賃こうちんがあがるように、少しでもやりがいを感かんじることができるよう、健康面けんこうめんに気を配りつつ、この夏なつを乗り切のりきっていきたいと思っています。



＜本人・ご家族の皆さまへ＞

8月連休中の新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただきまして、ありがとうございました。みらいでは、今後も感染症対策にしっかり取り組み、利用者の皆さまの健康管理に努めて参りたいと考えております。これからも、可能な範囲で、通所前の検温、休日外出時でのマスク着用などに引き続きご協力をお願い致します。

社会福祉法人敬和会 障害者就労支援センターみらい

南九州市知覧町郡 8892-36 TEL : 0993-83-3321

FAX : 0993-83-3340