

今から知っておこう!

熱中症



熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な病状の総称です。晴天の暑い時だけでなく、湿度の高い時(梅雨など)も起きやすいです。症状は進行することもあるので万が一に備えて症状と対策を理解しておきましょう。

<p>I 度 [軽症]</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>めまい <input type="checkbox"/>立ちくらみ <input type="checkbox"/>筋肉痛(こもら返り、足がつるなど) <input type="checkbox"/>どんだん汗をかく <input type="checkbox"/>手足のしびれ <input type="checkbox"/>気分の不快感 <p>発汗 平熱</p>	<p>II 度 [中等症]</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>頭痛 <input type="checkbox"/>吐き気 <input type="checkbox"/>嘔吐 <input type="checkbox"/>だるさ <input type="checkbox"/>疲れ <p>発汗 40度未満</p> <ul style="list-style-type: none"> ●発汗あり ●体温は正常~40度未満 ●意識障害なし ●夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある
---	---

体を冷やして、水分補給

応急処置のポイント

- 1、涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる**
クーラーが効いた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。
- 2、身体冷却**
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分をやや冷やします。肌に水をかけたり、濡れたタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。
✗ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。
- 3、水分摂取**
脱水の治療としては経口補水液(ORS)がおすすめです。

自家製ORS
しょう油 3g、小豆 0.5g、水 1L、さとう 20~40g、水 2~4

症状が改善しない場合

<p>III 度 [重症]</p> <ul style="list-style-type: none"> (IIに加えて) <input type="checkbox"/>呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/>けいれん <input type="checkbox"/>真つすぐ走れない <input type="checkbox"/>異常な高体温 <input type="checkbox"/>肝臓や腎臓の障害など(血液検査でわかります) <input type="checkbox"/>汗が出なくなる(発汗停止) <p>発汗 高熱</p>	<p>✗ 経口で水分補給できない</p> <p>✗ 様子を見ていたが症状が改善しない</p> <p>✗ 意識障害はない</p> <p>解熱剤は使っていない? ✗ 熱中症の発熱 ▶ 下がらない ● 頭痛 ▶ 鎮痛効果あり</p>
--	---

ぐったり感が強ければ

III度の可能性がある場合
救急車を呼んでください

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

119

※出典：教えてドクター

障がい者の新しい生き方を創造する

F.A.P

株式会社 フォーオールプロダクト

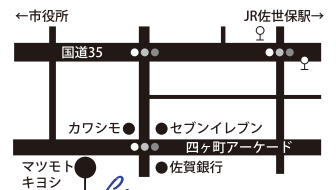
INFORMATION

[06]
June 2022

就労移行支援
ホットライフ

就労継続支援B型
佐世保布小物製作所

就労継続支援B型
ミナトマチファクトリー



佐世保市本島町4-26 ライナービル4F

for-all-product.com

hotlife.sasebo
minatomachfactory.works

代表室

株式会社
フォーオールプロダクト
代表 石丸 徹郎



6月は優しい季節

雨が続く6月になりましたね。雨の中で生活する日々は少し不自由ですが、梅雨にはいろんな役割があります。これから迎える夏の暑さに体が慣れていくように。春に芽吹いた草花がしっかりと育つように。田畑に水が行き渡るように。きっと他にもたくさんの役割を担っていると思います。そんな風に考えると雨音もとても心地よく感じます。

サビ管通信

本格的に薄着になる季節がやってきました。今更ですが、ポッコリお腹をへこませる為に筋トレを開始しました。入浴前に音楽を聴きながら、毎日10分程度の軽い腕立て伏せやスクワットを行っています。ストレス発散にもなるので、無理せず習慣化していきたいです。目指せ、ナイスボディ!

ホットライフサービス管理責任者
勝木 勇治

湿度や気圧の変化が激しい梅雨は体内の水分バランスが乱れ、不調にもつながりやすい時期でもあります。このような天気痛には耳周りを温め、マッサージをするのが効果的だそうです。じめじめと湿った季節、なんとなく気持ち落ち込みそうにもなりますが、無理なく適切なケアをして乗り越えていきましょう。

ミナトマチファクトリーサービス管理責任者
中島 千晴

INTERVIEW

支援員に聞きました

((今月のお題)) 『今年の夏挑戦したいこと』

ミナトマチファクトリー
田中 聡子 支援員

最近YouTubeの「釣りよかでしょう」にはまっています。獲れたてのイカを醤油と卵黄で食べるシーンがあるのですが、「ばたい『すぞく』の最上級?」うまからしいので、ぜひ食べてみたいです!

ホットライフ
福田 真弓 支援員

夏と言えば「海」。子供たちとプールで泳いだ時、肩と腕がガチガチに凝り固まっていて動かさず、1メートルも進めませんでした。これは何とかしなくては!と思いましたが、その前に水着が着られる体系にしくちゃ、ということで、挑戦したいことは「体力作りと美ボディを手に入れる」です。20年前から言ってますけどね。



それぞれの個性や特性にあった仕事や働き方を見つけていきます。
通所日や利用時間は自分の体調に合わせて無理なく設定できます。

見学・体験
随時受付中!

OEM商品承ります。

当事業所の商品をお客様のオリジナルデザインにてご提供するサービスを行っております。ポーチやハンカチ、カードケースなどオリジナルのデザインで制作いたしますので、興味のある方は右下のQRコードを読み込み、サイトをご確認の上お問合わせください。



就労継続支援B型
ミナトマチファクトリー



訓練

移行訓練では様々な訓練を行っていますが、今回は難読漢字探しのゲームを紹介します。魚、植物、動物・・・。たくさんの漢字が書かれているペットボトルの蓋と、漢字と読み仮名が書いてあるカードを合わせていくゲームです。チームで試行錯誤しながら、いかに手際よく進めることができるか。遊びのように見えますが、協力、発言、確認等、仕事をする上での大切なスキルアップの訓練でもあります。終わったときの疲労感と達成感を味わうのも楽しみの一つです。



就労移行支援
ホットライフ



※実際はこの量の3倍の数があります

MONTHLY TOPIC

今月のレクリエーション

5/21(土)の開所日は「収支管理」のレクリエーションを開催しました。参加者は事前に計画を立て予算内で様々なものを購入しました。商品購入の際はしっかり領収書をもらい、戻ってからの精算処理までスムーズに対応できました。今後不定期ですがレクリエーションを行って参ります。

Q 脳トレクイズ

問1

中央の□に漢字を入れて4つの二字熟語を完成させましょう

除
初▶□◀像
▲崩

問2

下はある乗り物を表わしています。さて何でしょう？

wwhhiittee

ヒント：○○×2

問3

次の言葉を並べ替えると、ある有名な俳優さんになります。さて誰？

糖、最高値！

(とう、さいこうち！)

ヒント：二枚目のペタラン俳優ですよ

(5月号の答) 問1, 静 問2, 夢 問3, 黙

6月は

コロナによる制限も緩和されて、少しずつ以前の業務量に戻ってきているような気がしています。新しいイラストの柄や素材を利用した商品の製作依頼が入ってくると、スタッフも「これ新しい生地ですね！」とモチベーションが上がります。縫うのも楽しくなりモチベーションもアップするので製作のスピードも変わってきます。



就労継続支援B型
佐世保布小物製作所



〈お問い合わせ・詳細は〉

for-all-product.com

株式会社 フォーオールプロダクト



フォーオールプロダクト

0956-23-7565

0956-59-8865

hotlife.sasebo@gmail.com