



まどか 便り

令和2年6月

共に優しく生きる

梅雨の季節になりました。

コロナウィルスの感染対策でまどかも研修をお休みしていましたが厚生労働省から利用者様に不安にならない訪問介護の研修ビデオがYouTubeに登録してあるとの連絡が入り今回はそれを研修内容に行いました。

それと今一番注意すべき「熱中症」についても研修しました。

(下段に表記)

今年は昨年以上に暑い日が続くとの予報が出ています。

こまめな水分補給・部屋の温度管理・外出時や野外での作業など注意して下さい。



こんなになったら注意です。



熱中症になったらするべき「4」つの事

- ① 意識の有無の確認
いつもと違う・話し方がおかしい? (救急車を呼ぶ)
- ② 涼しい場所に移動
冷房の効いた部屋に行く。外の場合日陰に移す。
- ③ 水分の補給
塩分の補給・スポーツドリンク・経口補水液 (OS1) 飲む。
- ④ 症状のひどい場合は医療機関に連絡。

最後に「マスク」は感染予防には必要です。が「喉の渇き」も感じさせないというリスクもあります。

渇きを感じなくても水分はしっかりと取りましょう。

一日の摂取量 (1300 c c ~ 1500 c c) です。



