

今月のピックアップ

みつばさの風景

停電時の熱中症対策・予防法

夏は台風や、豪雨などで停電が起こりやすい季節です。停電が起きた時、特に気を付けたいのが熱中症です。今回は停電時の熱中症対策・予防法についてご紹介していきたいと思います。



停電した時の熱中症対策4選

① 窓を開ける

家の中で日陰になっている窓を開け、風を入れましょう。体感温度が少し低くなります。



② 保冷剤などを使用する

体を直接冷やして体温を下げましょう。暑さ対策グッズを活かすと素早く冷やせます。



③ うちわや、扇子を使用する

うちわや、扇子でも汗を蒸発させ、体温を下げるのに有効です。



④ 水風呂に入る

いきなり冷たい水風呂に入るのはNG。足先、手の先から徐々に慣らして入りましょう。



今月の空き状況

！ 空き状況は日々変動しますので、詳しくはお問い合わせください

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	×	○	○	×	○	△	△
午後 12:00-17:30	○	○	△	△	○	○	○

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし(調節できる場合があります!まずはご相談下さい)

訪問看護のこと、みつばさに相談してみませんか?

利用者さん・家族の“したい”、“続けたい”、というお気持ちを叶えるため体調面でのサポートををさせていただきます。



みつばさの訪問看護は…

いつでも安心!
24時間 365日対応!



みつばさ訪問看護ステーションは西友下諏訪店のすぐそばです!

訪問範囲 諏訪・下諏訪・岡谷

頼みやすい!とお声をいただいております!
お気軽にお問い合わせください!

