

アサガオの壁画



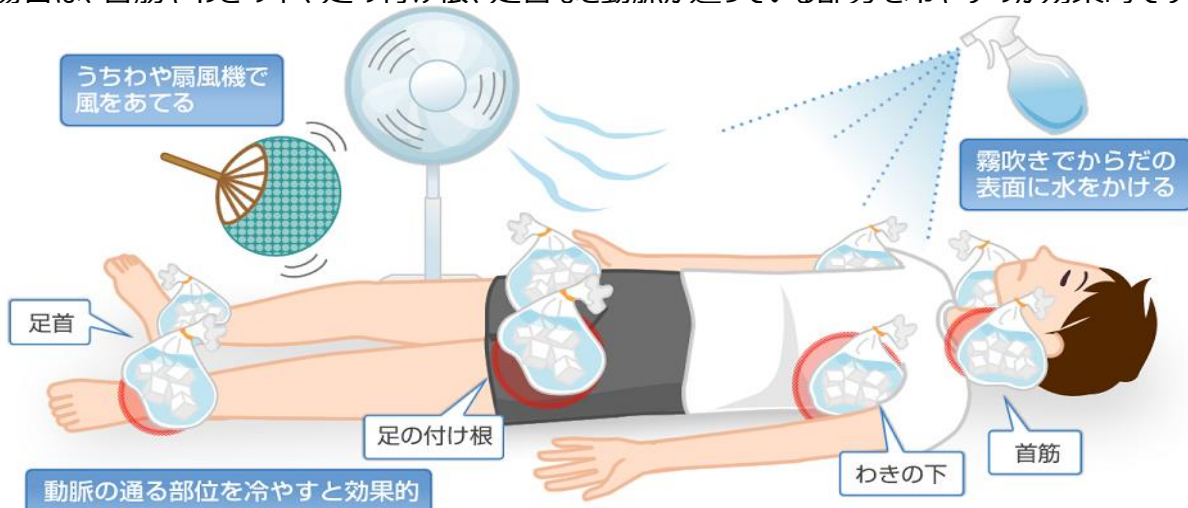
熱中症になったらどうする？

立ちくらみ、めまい、筋肉のけいれん、倦怠感、脱力感など熱中症を疑う症状がみられたら、まずは風通しのよい日陰やエアコンのきいた室内に移動

します。すぐに冷たい水や塩水、スポーツドリンクなどを飲み、横になってからだを休めましょう。

衣類の襟元をゆるめたり脱いだりして、うちわや扇風機で風をあてたり、氷や氷嚢でからだを冷やしてもいいでしょう。

冷やす場合は、首筋やわきの下、足の付け根、足首など動脈が通っている部分を冷やすのが効果的です。



今月のお誕生日

8月1日 東島 通様

8月14日 熊野 モリ子様

8月16日 高木 マサ子様

HAPPY BIRTHDAY