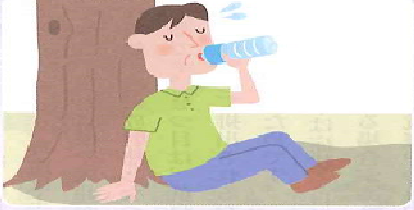

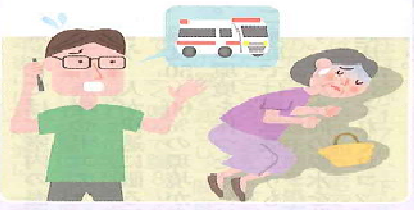


組合員活動ニュース No.14

宝塚医療生協本部事務局 0797-69-6121

熱中症の症状と対処法

症状	対処法
I 度 大量の汗 めまい ふらつき こむら返り	日陰で休む 水分・塩分補給 
II 度 頭痛 吐き気・嘔吐 倦怠感 集中力の低下 意識が朦朧とする	涼しい場所で衣服をゆるめる 足を高くして横になる 額や首筋、脇の下、足の付け根などを冷やす →医療機関を受診 
III 度 意識障害 けいれん 手足の運動障害	→救急車を呼ぶ (意識障害がある場合は無理に水を飲ませない) 

機関紙たからの増資折込効果!



「たから7・8号」で折り込みました、増資のお願いびらを見て、各支部・事業所・本部事務局や運営委員会で多くの組合員・職員の皆さんから増資を頂きました。これからも組合員・地域・患者・利用者の皆さんへ声かけをすすめましょう。

お詫び

「新型コロナウイルス第2波8月対応に」に付きましてご報告が遅くなり、ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。

マスクと熱中症

飛沫の拡散を防ぐため、マスクの着用が勧められています。マスクを着用すると口元の温度が3度ほど上がり、マスクの内側に熱がこもって体感温度が上がります。また呼吸数や心拍数が増えて、熱中症になるリスクも高まります。さらにマスクをしていると、のどの渇きを感じにくく、適切な水分補給を怠ってしまうことも考えられます。

いつも以上に水分補給を心がけ、周囲の人と十分な距離(2m以上)が確保できる場所ではマスクを外しましょう。外出が長引いた際には、周囲の人との距離をとったうえでマスクを外して休憩しましょう。

