

梅の里通信

青葉が美しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。日々の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいのでご注意ください。

フロアに藤の花が咲きました

お花見に行きました



今月はお出掛けしまーす♡

手芸クラブ

五月飾りを作りました



脱水にご注意!!

急に暑い日があります。

暑いと思わなくても、意識して水分をとって下さい!

どんな症状?

軽い...皮膚・口・唇の乾燥

手の甲の皮膚をつまみあげてすぐ戻らない

めまい・ふらつき

手足が冷たい

中度...頭痛・吐き気

おしっこの量が減る

嘔吐・下痢

重度...意識がもうろう、意識を失う、けいれん



とりあえず
水分補給!

経口補水液
スポーツドリンク
改善しない時は受診

即受診を!

お家では1日に湯飲みに7杯は飲んで下さい!!

朝起きて、食事前(朝昼晩)、運動(家事)前、入浴後、寝る前に一杯の水分を飲みましょう

