

祇園支部ニュース

熱中症に注意!!

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡したりする恐れがあります。

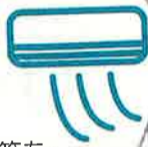
熱中症を予防するために

涼しい服装

通気性が良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう。屋外で人と十分に距離が確保できているときなどはマスクを外しても構いません。

部屋の温度は28℃*

熱中症は室内や夜間でも起きます。湿度55~65%を目安に、換気をしながら温・湿度調節を。



小まめな水分補給

喉が渴いたときは、すでに体内の水分は不足しています。1日当たり1.2ℓを目安に。



日頃の健康管理

汗をかくことは体温調節に大切です。体調に合わせた適度な運動で、暑さに慣れましょう。



(広島市市民協と市政財)

温度は目安です。体調・体質に合わせて調節して下さい。

:7月の予定:

- 5日(水) 機関紙(からだとこころ)配布 10:00~12:00
- 7日(木) 楽歌生(カラオケ) 10:00~12:00
- 15日(金) 平和のつどい(ほろり) 13:30~
- 19日(土) 支部委員会 10:00~12:00
 ミニオ式絵 13:00~15:30
- 22日(金) みじか... (小物作り) 9:30~12:00

新入職員地域研修!

5月26日、ふれあいセンター協同に4人の新入職員が来られました。研修医、看護師、歯科衛生士と多種多様な職種の方が集まりました。最初に山本事務長が対物内にある4つの事業所を紹介しました。次に協同診療所が誕生した時から今までの歴史をまとめたDVDを鑑賞し、医療生協の歴史を学びました。後半は、自己紹介を兼ねて「1億円手に入ったらどうするか」というテーマで交流しました。家を買う・貯金・旅行など思い思いの声がありました。最後に記念撮影を行い、「健康に気をつけて長く勤めてね」というメッセージを受け取って、それぞれの職場へと戻られました。研修の時おりさらに成長した姿を見られることを楽しみにしています。



苦しいのよ
 辛いのよ
 泣き止んで
 立ちあがる
 涙は流さず
 笑顔で
 生きて

千ヨソト一言