

# スマイルハート おがわ たより



8月に入り本格的な夏が到来しました。

熱中症は命にもかかわる重大な症状です。特に高齢者の方は、体温の調節に関わる生理機能が低下しています。皆さまで一人一人が熱中症予防を心がけましょう。スタッフ一同でも十分に気をつけますが、皆さまで自身の注意も大切です。暑さで体調を崩すと大変です。ご自身の体調管理に気を配りましょう。



## 夏祭りを行いました

ご参加ありがとうございました



スイカ割り



おいしい



おかわりどうぞ！！

最高。





## 8月豆知識クイズ



**Q1.** 8月は花火大会がたくさん開かれる季節です。最近はいろんな花火が見られるようになりましたが、花火ではどうしても作れない色があります。それは何色でしょうか？

1. 赤 2. 黒 3. 青

**Q2.** かき氷やアイスを食べるときになる「頭がキーンと痛くなる現象」を医学的に何と言うのでしょうか？

1. アイスクリュー頭痛 2. 冷え頭痛 3. かき氷頭痛

**Q3.** お祭りで売られている「水ヨーヨー」。いつの時代に生まれたのでしょうか？

1. 江戸時代 2. 明治時代 3. 昭和時代

### 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

**1 暑さを避けましょう**

涼しい服装で、暑い日や時間帯は無理をしない  
急に暑くなった日などは特に注意する

**2 適宜マスクをはずしましょう**

2m以上の十分な距離を取ってマスクを外し、休憩を

**3 こまめに水分補給しましょう**

喉が乾く前に水分補給を  
汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに

**4 日頃から健康管理をしましょう**

日頃から体温測定、健康チェック  
体調が悪いと感じた時は無理せず自宅静養

**5 暑さに備えた体づくりをしましょう**

水分補給は忘れず無理のない範囲で  
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度

高齢者・子ども・障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」を参考に、日本気象協会で作成

tenki.jp

歯ブラシの毛先が広がると、歯が傷つくことがあります。

お使いの歯ブラシの毛先が広がってきている方は交換をお願い致します。



## 8月金銭管理

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		まつだ				まつだ
10	11	12	13	14	15	16
	まつだ		お	休	み	まつだ
17	18	19	20	21	22	23
		まつだ		まつだ		
24	25	26	27	28	29	30
31			まつだ		まつだ	

## お知らせ

誠に勝手ながら下記の期間中は  
設備点検の為お休みさせていただきます

期間: 8/13(水)～8/15(金)

宿泊サービスは通常通りと  
させていただきます。

## クイズの答え

Q1. 答え 1. 黒

花火はいろんな薬品の化学反応を使って色を作っているのですが、「黒」だけは作ることができません。

黒以外の色は現在ほぼ再現できるようになっているそうです。

Q2. 答え 1. アイスクリュー頭痛

冷たいものを食べたときに頭が痛くなる現象は、「アイスクリュー頭痛」という正式な名前がついています。冷たいものを急に食べると、体の神経がびっくりして冷たさを痛みと勘違いしてしまうのが原因と考えられています。

Q3. 答え 3. 昭和時代

ヨーヨー自体の文化が最初に日本に来たのは、「江戸時代」と言われています。当時のヨーヨーは木と糸で作られた高級品でした。しかし、「昭和時代」にとある駄菓子屋で風船に水を入れて遊ぶ「水ヨーヨー」が生まれ、全国に広がっていきました。

発行所

スマイルハート おがわ

発行担当 林

〒311-3423

小美玉市小川415-1

Tel 0299(56)5600

fax 0299(56)6600

メール

kabushikigis.syoujito moyo

@topaz.plala.or.jp

H P <http://wellness-sp.com>

※掲載予定でしたアンケート結果は来月掲載になります。ご了承くださいませようお願いいたします。