



# 野花菖蒲の里



## ☆保健福祉センターだより☆

### 温泉のお知らせ 8月の営業日

日	月	火	水	木	金	土	
8月							1日
							14:00~ 21:00
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00					
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
10:00~ 21:00	祝日 休業日	14:00~21:00					
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00					
23日・30日	24日・31日	25日	26日	27日	28日	29日	
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00					

**祝日休業のお知らせ**  
**8月10日(山の日)**  
**祝日のため、休業です**

★温泉ご利用の方へ★  
 忘れ物が多いです。  
 お帰りの際は、今一度  
 ご確認ください。

忘れ物をされた方は  
 保健福祉センター  
 事務室へ。

TEL 28-5600

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう!!

☆入浴受付時間は20:30までとなっております。

【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

## 地域包括支援センター通信

### ～高齢者の熱中症が増えています～

高齢者の方は、特に熱中症に注意が必要です。もともと体内の水分が少ないこと、暑さを感じる機能が低下していること、「エアコンが苦手」や「水分を控える」などの生活パターンにより、熱中症にかかりやすくなっています。重篤な場合は死亡する場合もあるので、注意が必要です。



#### 熱中症を予防するには

- のどが渇く前に水分補給
- 1日1.2リットルの水分補給
- 暑い日、湿度が高い日は要注意
- しっかりと汗をかく
- お酒で水分は補給できない
- エアコンを上手に活用



#### 熱中症の危険信号と対処法

- 高い体温、全く汗をかかない
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識障害(呼んでも返事をしないなど)

#### 【熱中症を疑った時は】

涼しい場所に避難し、服をゆるめて体を冷やします。自力で水分摂取ができない時は医療機関を受診しましょう。