

ときしホームヘルパー通信

平成二十七年七月号

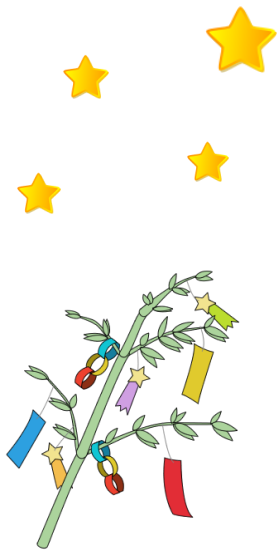
土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.31

文月（ふみづき）

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月ふみひらづき」が転じたものといわれていきます。穂が見えるようになるまで、穂が転じたという説もあり、穂が転じたという説も「ふみづき」とも読みます。



かくれ脱水にご注意!!

目安として・・・

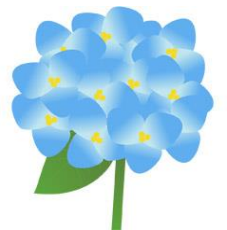
◎ 「べた」は、首筋などがべたべたしてくること

◎ 「だる」は、元気がなくなること

◎ 「ふら」は、めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える

◎ 「いた」は、足がつったり、頭痛が現れている状態

のどが渇かなくても水分補給！



＋熱中症の応急手当＋

- ＋ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



☀ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

