

# ほほえみ



2026年 7月30日 第56号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



# ほほえみ スナップ



7月

7月は七夕に向けて短冊づくりを行い、それぞれの願いを込めて飾り付けをしました。暑さが厳しくなる時期のため、水分補給に気を付けながら、皆さま元気に過ごされています。



願い事を書きました！



暑いのでシャーベットを  
食べてクールダウン！



叶いますように



ひんやりして美味しい！



今年も酷暑を乗り越えるぞ！





おやつレクリエーションでかき氷づくりを行いました。  
好きなシロップをかけて、ひんやりとした甘さを楽しみながら、  
夏らしい涼やかな時間となりました。



夏だね！！



イチゴ練乳味  
大人気！！



冷たくて  
おいしいね！



メロン味もおいしいね！



コーヒーも  
おいしいわ

# 7月 お誕生日

おめでとうございます！



相馬 昌子 様

お誕生日おめでとうございます。  
これからも素敵な時間が続きますように(^^♪

家の中でも油断は禁物!

# 室内での安全対策

～暑い夏を快適・安全に過ごすために～

夏は、室内にいても熱中症になることがあります。  
ちょっとした工夫や習慣で、毎日を安心して元気に過ごしましょう。

## 1 エアコンを上手に使いましょう

エアコンを我慢すると、室温が高くなり、  
熱中症のリスクが高まります。  
快適な温度を保つことが大切です。

### ポイント

- ・室温は28℃を目安にしましょう
- ・扇風機やサーキュレーターを併用すると、  
部屋の空気が循環してより快適に
- ・外出時や就寝時も、適切に使いましょう



### 冷やしすぎに注意!

冷えすぎると体調を  
くずす原因に。  
体に直接風が当たらない  
ようにしましょう。

### 快適の目安



室温: 28℃前後



湿度: 50～60%

## 2 室温チェックを習慣にしましょう

室温や湿度は、見た目ではわかりにくいもの。  
こまめに確認して、環境を整えましょう。

### ポイント

室温が28℃を超えたり、湿度が高いときは、  
エアコンや除湿機を使って調整しましょう。



### チェックのタイミング

- ☒ 起床時
- ☒ 午前・午後の1日2回
- ☒ 就寝前

湿湿度計を見やすい場所に  
置きましょう。

## 3 家の中でも熱中症になることを知しましょう

暑い日は、窓を閉め切った部屋や、風通しの悪い場所は  
特に危険です。こんな場所は要注意!



風通しの悪い部屋



火を使うキッチン



湿気のこもる場所  
(脱衣所・浴室・トイレ)



締め切った収納部屋

### こんな症状に注意!

少しでも体調の変化を感じたら、早めに休息・水分補給を。



めまい



頭痛



吐き気



だるさ



汗が止まらない



意識がぼんやりする

## 4 無理をせず、こまめに休憩・水分補給を

のどが渇く前に、こまめに水分補給を。  
1時間に1回はコップ1杯の水分をとりましょう。

### ポイント

スポーツドリンクや経口補水液も、汗を多くかいたときに  
効果的です(持病のある方は医師に相談を)。



水や麦茶がおすすめ!  
カフェインのとりすぎや  
アルコールは控えめに。



### 休憩の目安



1～2時間ごとに  
休憩しましょう

涼しい場所で、  
ひと休みを。



## ひとこと アドバイス

室内でも油断せず、環境を整えることが熱中症予防の第一歩です。  
「エアコンの活用」「室温チェック」「こまめな水分補給」を  
習慣にして、暑い夏を元気に乗り切りましょう!



ちょっとした心がけで、家の中を安全で快適な空間にしましょう。