



# 介護者だより No.371

令和2年7月1日  
多可町社会福祉協議会発行

暑い毎日ですが、皆さん体調は崩されていませんか。今年の夏は、新型コロナウイルス感染対策でマスクを着用して外出することが多くなりそうです。マスクを着用していると喉の渇きを感じにくく、熱中症になりやすいので気をつけてくださいね。

さて、多可町介護者の会では、6月18日に今年度初めてのつどいを開催しました。久しぶりの再会に会話が弾み、楽しい時間を過ごされました。

介護のポイントでは、介護をしている方にも知っていて欲しい知識を熱中症クイズとして紹介しますのでご覧ください。



「久しぶりやね」「元気してた？」  
など会話が弾んでいました♪

## 介護のポイント☆「熱中症クイズ!～問題編～」

介護をしている方にも知っていて欲しい熱中症の知識をクイズにしましたので考えてみてください♪



☆問題1：熱中症が発症する場所で一番多い場所は？  
①道路 ②バスや電車 ③家の中

☆問題6：スポーツドリンクがない場合、水1ℓに何gの塩入れて飲めばいいでしょうか？  
①2g ②7g ③5g

☆問題2：熱中症で倒れたとき足をどのくらいまで上げたらいいでしょうか？  
①5cm ②10cm ③15cm



☆問題7：熱中症に一番効果がある食べ物は？  
①牛肉 ②梅干し ③レモン



☆問題3：熱中症予防でふさわしくない飲み物は？  
①トマトジュース ②コーヒー ③スポーツドリンク



☆問題8：夏の炎天下で10分間歩くと何mlの汗をかくでしょうか？  
①30ml ②100ml ③50ml

☆問題4：熱中症にかかった人を見つけたときに最初にしなければならないことは？  
①意識があるか確認する ②水分を与える ③身体を冷やす



☆問題9：気温が何度以上になったら運動や外出を控えた方がいいでしょうか？  
①31℃ ②35℃ ③40℃

☆問題5：熱中症にかかった人を涼しいところに移動させた後どこを冷やせばいいでしょうか？  
①頭 ②首の両外側 ③足の裏



問題の解答は下に掲載しています。解説は来月と再来月の介護者だよりで紹介いたします。お楽しみに♪



<https://help-nandemo.com/nettyusyou-kuizu/> みんなのお助け♡NAV | より

①：6 鷓 ②：8 鷓 ③：7 鷓 ④：9 鷓 ⑤：5 鷓 ①：4 鷓 ②：3 鷓 ③：2 鷓 ④：1 鷓

### 多可町介護者の会 7月のご案内

とき 7月16日(木)

午前11時～午後1時ごろ



ところ いこいの家 紫陽花(加美区的場)

内容 喫茶に参加

※新型コロナウイルスの感染防止対策を各自お願いします。

参加費 300円

介護者の会のメンバーの方が代表をされています♪

〆切り 7月9日(木)

### お知らせ

7月に開催予定の第15回社協まつりは、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、今年度は中止とさせていただきます。ご理解の程よろしく申し上げます。

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。