



# 豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.214号  
令和元年7月  
豊田市温浴施設  
じゅわじゅわ  
(TEL.36-3003)発行

## 7月

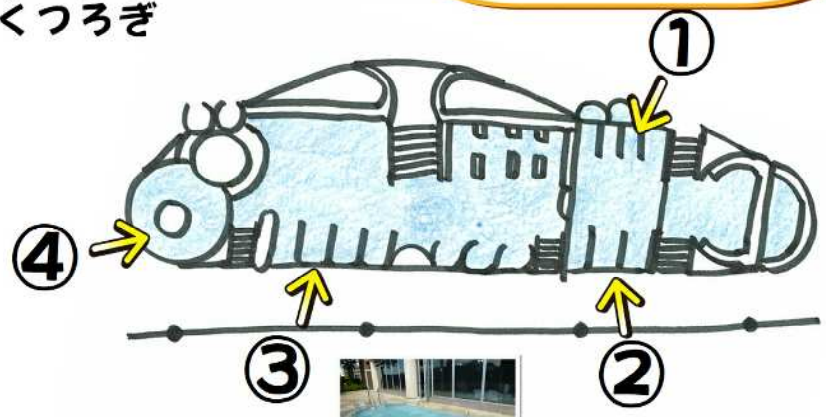
最近、事故やら事件やら暗いニュースが毎日聞かれます。その上老後には2000万円いるとか。どうすればいいのでしょうか？病気をせずに健康でいて医療費だけでも削りたいです。そのお手伝い、じゅわじゅわがします。



- ①ほっと・シート
  - ②ほっと・ベッド
- 側面と背面、2つのパターンのお湯のマッサージでおくつろぎください。



### バーデゾーン



露天ジャグジーもあります！

- ③マグナム・ジェット
- 大口径、大噴出量型ジェットノズルからの強烈なお湯を受けとめます。



暑い季節がやってきました！

屋内プールで“運動”

“リラックス”しませんか？



- ④ちびっ子プール
- 水深の浅いお子様用プール。キノコタワーからのお湯の噴水を浴びたり楽しく遊べるスペースです。

## おしらせ

健康講座の7月のテーマは・・・  
水中ウォーキングをしながら脳トレ  
～運動習慣をつけよう～です！

【第3回開催日】令和元年7月8日（月）13時00分～14時30分  
予約受付中！お問合せはコチラまで→ 0565-36-3000

## 熱中症の発症数が急増する7月は熱中症予防強化月間です！

熱中症の発症数が急増する7月は熱中症予防強化月間です。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。



### ★ 熱中症の症状が現われたら、まずは涼しい場所へ移動

分類	重症度	主な症状
I度	軽症  現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症  病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱疲弊）
III度	重症  入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

#### ◆熱中症が疑われる人を見かけたときは

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす
- 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する