

つるだより

つる訪問看護ステーション

2025年 7月発行

発行責任者 小林 博子
越智 好恵
堀内 さゆり

今年の夏も気温が高くなり猛暑になるようです。日本の気候が四季から二季に変化しているように感じます。また、猛暑に加えて豪雨災害などの異常気象も更に懸念されるところです。

災害への備えがより重要となりますので、今一度防災グッズの点検・準備をしておくようにしましょう。暑さ対策もしっかり行い、体調管理に気をつけて過ごすようお願いいたします。

(所長 小林博子)

憧れの絵本作家の先生に会えました！

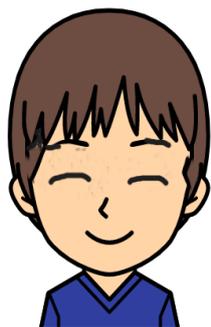
粘土細工が趣味のMさん。愛読書「いつまでもともだち」のキャラクターであるハリネズミとモグラを作り、絵本の世界観を表現しました。

本の作者である、大月市在住の仁科幸子先生とお会いすることが出来ました。作品を直接プレゼントして楽しい時間を過ごすことが出来ました。

仁科先生とMさんご夫妻



訪問看護大好き♪



看護師の増田です。

昨年12月よりつる訪問看護ステーションに復職しました。

5年ぶりに戻ってきたステーションは変わらず温かく、これから仕事と育児を両立できるよう努めていきます。よろしくお願いいたします。

【夏を乗り切ろう！】

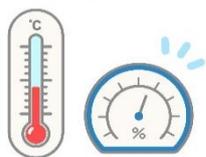
【エアコンを上手に使う】

室温は28度を目安に

適切な
冷房利用



温度・湿度
に注意



冷却グッズを活用



【冷却シートや保冷剤、ペットボトル氷を使う】

【吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣類や寝具を利用】

【打ち水をする】

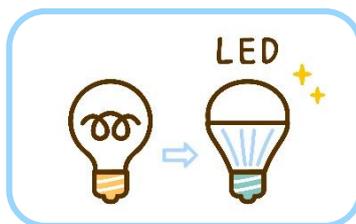
【清涼感のある香りを活用】

ペパーミント、ユーカリ、シトラス系の香りを嗅ぐ



【照明をLEDに変える】

LEDの光自体には赤外線がほとんど含まれていないため熱く感じない



～家庭でも作れる経口補水液の簡単な作り方～

(水分・塩分制限のある方は、医師の指示に従ってください。)



〈材料〉

- ・水 500ml
- ・砂糖 20g
- ・塩 1.5g

作り方は、材料を全て混ぜるだけで、できあがりです。

介護や在宅療養の相談を受け付けています。お気軽にお問合せ下さい。

つる訪問看護ステーション：都留市上谷2-1-15新町別館B棟
0554-46-5125

※掲載した写真については、承諾を得て掲載させて頂いております。