



《今月の資源回収日は8月10日（日曜日）です》

町会資源回収に、新聞・雑誌・ダンボール・布等を出していただけますよう、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

（資源物の回収した量にあわせて市より還付金が町会に入りますので、よろしくお願いいたします。町会の収入金の9%を占めます。

各班を当番制にし、当番月に資源回収に参加して頂いております。

9時より回収を始めます。（布団、毛布、座布団は回収していません。）

8月の当番班は

A8-1-1班 A8-1-2班 A8-2班 B12-2班 B13-1班 B13-2班

C22-2-1班 C22-2-2班 C22-3班 D25班 D26班 D27班です。

※ 班長さんを中心に、皆様の参加を心よりお待ちしております。女性の方でも大歓迎。

※ 午前9時前に町会会館にお集まりください。



熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症とは 「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気づくとともに、周囲にも気づき配り、熱中症による健康被害を防止しましょう。

厚生労働省 熱中症予防 情報・資料サイト https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/ryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

熱中症の症状

- めまい・立ちくらみ・生あくび
- 大量の発汗・筋肉痛・筋肉のこむら返り
- 頭痛・嘔吐・倦怠感
- 判断力低下・集中力低下・虚脱感

病状がすすむと

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、股の付け根など）
- 経口補水液を補給*

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気づきましょう。

室内でも熱中症予防！ 暑さを感じなくても室温や外気温を監視し、エアコン等を使って室温調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！ 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要で、子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないので、暑さを配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介護者やまわりの方は注意しましょう。

厚生労働省 〇〇、〇〇、〇〇、〇〇 Ministry of Health, Labour and Welfare

《地縁団体認可法人飯三町会のホームページ》

アドレスは <https://www.ii3tyoukai.com/index.html> です。

「地縁団体認可法人飯三町会」で検索していただくか、右のQRコードを読み込んでください。

