

# 社協かわら版

第31号

発行日

令和6年7月1日

斑鳩町社会福祉協議会

## 夏から秋に多発！！ ～風水害から身を守ろう～

### 【平常時の準備】

- ◆家のまわりを保全する
- ◆停電に備える
- ◆断水に備える
- ◆非常持出品の準備



### 【被害が心配されるとき】

- ◆気象情報に注意する
- ◆むやみに外出しない
- ◆窓ガラスを補強する
- ◆安全な場所に避難する



## 熱中症にご注意を！！

年々、暑い時期が長くなっています。暑い季節も元気に過ごしましょう



### 熱中症の症状



暮らしの心配ごとや不安なことは**斑鳩町社会福祉協議会**へご相談ください。

電話 0745-74-5122 住所 斑鳩町小吉田1-12-35 (生き生きプラザ斑鳩内)

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

## チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

## チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。呼び  
かけへの反応が悪い場合には  
無理に水を飲ませてはいけませ  
ん

はい ↓

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

## チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の  
下、太腿のつけ根を集中的に  
冷やしましょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

## チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が  
付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして  
十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている  
場合は、塩分の入っ  
たスポーツドリンクや  
経口補水液、食塩水  
がよいでしょう

## 令和6年度 社会福祉協議会会員加入のお願いについて

～あなたの会費が地域を支えます～

社協は、地域に暮らす町民の皆さまとともに安心して生活できる環境を自分たちで作り上げる地域福祉の推進役として活動しております。

社協の会員に加入いただくことは地域福祉活動を支えながらその活動に参加する方法の一つでもあり、会費はその活動を支える大切な財源です。一人でも多くの方のご加入をお願いいたします。

一般会費 1口：500円

賛助会費 1口：5,000円

※加入方法 社協窓口で受け付けています。来所することが難しい方は、ご連絡ください。

