

# 版 々 協 社

第 2 7 号

発行日

令和 5 年 6 月 1 日

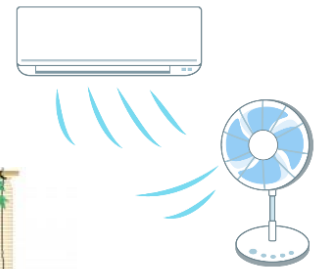
斑鳩町社会福祉協議会

## 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  
※熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ・行動」によるもの

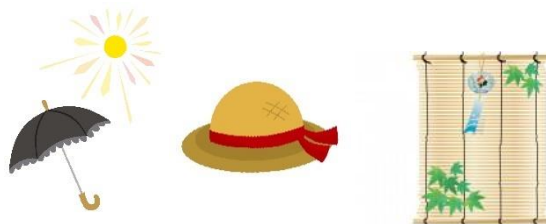
### ☆部屋の中でも注意が必要！！

- ・ エアコンを上手に使いましょう ※体に直接あたらないように風向きに注意。
- ・ 扇風機や換気扇も同時に使いましょう
- ・ すだれやカーテンを使って、直射日光を遮りましょう
- ・ 換気の際は、窓とドアなど2カ所を開けましょう



### ☆屋外での対策は！！

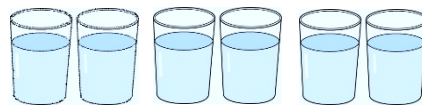
- ・ 涼しい服装にしましょう
- ・ 日陰を利用しましょう
- ・ 日傘、帽子を活用しましょう



## さらに、気をつけるべきポイント

「のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう」

- ・ 1時間ごとにコップ1杯の水分を！
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分補給を！

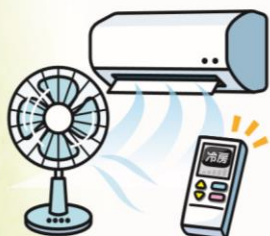


- 体内の水分が不足しがちです
- 暑さに対する感覚機能が低下しています
- 暑さに対する体の調節機能が低下します

# 次の項目をチェックしてみましょう！！

## 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・  
扇風機を上手に  
使用している



部屋の温度を  
測っている



部屋の風通しを  
良くしている



涼しい場所・  
施設を利用する



こまめに  
水分補給を  
している



暑い時は  
無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



緊急時・困った  
時の連絡先を  
確認している



## 令和5年度 社会福祉協議会会員加入のお願いについて

《会費というかたちで福祉活動に参加する助け合いの制度》

～あなたの会費が地域を支えます～

社協は、「みんなで考え、みんなで目指す、豊かなまちづくり」の実現に向け、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。

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)

