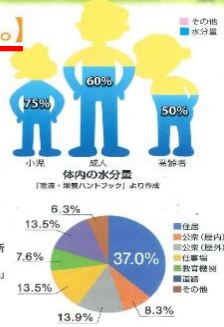




【高齢者は特に注意が必要です。】

- ①体内の水分が不足しがちです**
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とします。
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています**
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③暑さに対する体の調節機能が低下します**
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

☑ 予防法ができていのかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 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
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

予防法メモ

● 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適度な水分補給も必要です。

● 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。

● エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気をつけたり、扇向きを調節するなど工夫してみよう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

環境省熱中症情報に関するホームページ <http://www.wbgt.env.go.jp/>
 環境省環境保健部 環境安全課
 〒100-8375 東京都千代田区千代田1-2-2 中央合同庁舎5号館
 TEL:03-3551-3351(代表)

こあらっこ

● 子育て開放日 ●

- ◆ 開放日 8月22日 (木)
毎月 第4木曜日
- ◆ 時間 10:00~15:00
- ◆ 場所 石部南まちづくりセンター



※申込み不要 ☆飲食禁止!!
午前中は、保健師さんが来てくれるよ!

7・8月限定(午前中)

いしべ子ども家庭総合センターの先生が来られます。保育園・幼稚園・こども園の入園をお考えの方は相談ができます。



7月24日朝一のセンター前の写真です。
 花火、たばこの吸い殻が散らばっていました。
ゴミは持ち帰って下さい!



イベントのお知らせ

10月は、ドライヘッドスパをします
 ちょっとだけ癒されて下さい
※受付は、当日11:00までです!

季節の野菜

ぶどうは8月~9月上旬位

にぎわい広場(こども食堂)

- ◆ 日にち 8月31日 (土)
- ◆ 時間 11:30~12:30
- ◆ 場所 石部南まちづくりセンター
- ◆ メニュー カレー
- ◆ 料金 大人200円 子ども無料

石部南まちづくりセンター
 〒520-3108 湖南省石部南3丁目5番1号
 TEL・FAX 0748-77-2535
 Eメール center@ishibe-minami.net

石部南学区まちづくり協議会委員 **募集中!**

