

# 熱中症予防対策と対応

室内では、

扇風機やエアコンで温度を調節  
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用  
室温をこまめに確認  
WBGT値\*も参考に

屋外では、

日傘や帽子の着用  
日陰の利用、こまめな休憩  
天気の良い日は、日中の外出を  
できるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する  
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

\*WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<お問い合わせ>

朽木住民福祉協議会 事務局 電話：36-8222

高島市社会福祉協議会 担当：宮田

### 編集後記

厳しい暑さが続いています。早めの対策と栄養と睡眠をしっかり取りましょう！



# さと あいの郷通信 VOL. 56

㊟んしんして、㊟つまでも㊟んぴりと朽木の㊟で暮らせませすように

発行：朽木住民福祉協議会

令和2年9月1日

電話：0740-36-8222

0740-38-2077 (金曜日の午前のみ)

## 朽木防災ボランティア隊大活躍！



令和2年7月豪雨により高島町の一部で土砂災害が起こりました。暑い中でしたが、優れた経験と技を持った「朽木防災ボランティア隊」の活躍により、作業がはかどりました。被害に遭われた方が1日も早く日常に戻ることをお祈りしています。

7月31日(金)

コロナ感染者が増えてきた為、高島病院の先生のリハビリ教室は中止になりました。少し、手足や身体を動かした後、昔懐かしい歌をマスクをしながら口ずさみました。そんな中、「昔、船橋は木でできていて、よう流された」とか、「荒川の橋も流れて近江八幡まで取りに行った」などなど若かりし時代のエピソードに花が咲き、楽しい時間となりました。



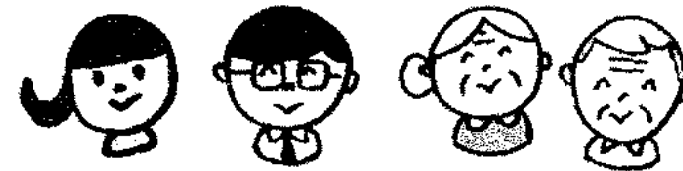
8月7日(金)「智先生のチューブ体操でリフレッシュ！」

夏休み期間中ということもあり、子どもたちが参加してくれました。コロナ対策熟知は、学校での指導もありさすがです！自由に描いた絵でおばあちゃんたちにクイズをだしたり、自分の学年をあててもらったり、楽しい交流をしてくれました。また、智先生の指先や足を使う丁寧な運動で体をほぐし、楽しいしりとりで脳トレをしてもらい、十分体全体がしなやかになったせいかチューブ体操も伸びやかにできた様子。「気持ちよかった！」「楽しかった！また、来て欲しい」と満足げなみなさんでした。

差し入れのスイカが、頑張った体にしみわたりました。

8月21日(金)

「これがあると楽やな～」と玄関に新しい手すりが付き、皆さん握りながら暑さに負けず元気な顔を見せてくださいました。本日は、古川から新しいお友達が顔を見せてくださったことで、昔懐かしいみなさんのつながりを知ることができました。なんと、朝日の森にお勤めであった仲間が5名もおられたので昔話に花が咲きました！軽く体操をして、紙芝居を2つ聞いて、チーム対抗で物送りゲームで盛り上がりました。おやつには、参加者さんのご家族様より頂きましたパーククーヘンを美味しくいただきました。明るい笑い声が聴けました！



～寄り合い処くつつき 9月予定～

9月4日(金) 宮崎先生と体操

9月11日(金) ゲーム

9月18日(金) ゲーム

9月25日(金) 多胡保健師の日

※ 今月は、午前中のみ開けています。参加費100円

※ マスクの着用をお願いします。

※ 出入りの際に手洗いと消毒をお願いします。

(設置済み)

※ くつつき内も常に消毒に心がけます。

※ 常に換気をし、空気の入替えをします。

