

城南区人権を考えるつどい

～それぞれの幸せを見つける～



日時 7月14日(木) 14:00~16:30

場所 城南市民センター 2階ホール

定員 先着200人

映画上映会

「彼らが本気で編むときは、」
本当の家族ではないけれど、
共に過ごす日々は幸せに満ちた
心温まる映画です。

堤丘校区人権尊重推進協議会

堤丘校区健康講座 第1弾!

「たのしく!運動教室」

講師: 松原 建史 先生

健康科学研究所 健康運動指導士

日時 8月1日(月)

10:00~11:30

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

7月1日(金)~

定員 事前予約制 先着25名

飲み物やタオルなど忘れずに!

動きやすい服装でご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の
状況により、開催が中止になる場合があります。
ご了承ください。

堤丘校区環境衛生連合会
城南区保健福祉センター

FUKUOKA NEXT 令和4年7月10日(日)~7月19日(火)

夏の交通安全運動

信じてる 子どもはあなたを 手上げる 交通安全年間スローガン

令和4年一般部門 交通安全年間スローガン

自転車の安全利用の推進

子どもと高齢者の交通事故防止

飲酒運転の撲滅

社会を明るくする運動 第12回城南区大会

日時 7月2日(土)

13:30~15:30

会場 城南市民センター

各賞受賞作文の朗読、
キッズダンスのステージが
あります。

城南保護区保護司会

ふれあい城南フェスティバル

ここからつながる まちの絆

~城南区誕生40周年~

日時 10月30日(日)

10:30~16:00

場所 城南市民センター

3年ぶりの開催です。

詳細は追ってお知らせいたします。

ふれあい城南運営委員会

人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部

広げよう みんなの一言 笑顔の輪

堤丘校区人権尊重推進協議会

今月のすこやか広場

7月の開催日 4日・11日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館

あさがおの花が主役の季節となりました。
蒸し暑い時期ですが、涼しい公民館で
たくさん遊びましょう♪

初めての方の参加大歓迎です♡

※開催が中止・変更になる場合があります。
ご了承ください。

【8月の予定】

8月は1日・8日に開催です

社会福祉協議会

子育てサロン

さわやかウォーキングの会

日時 7月4日(月) 9:00~

場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

山笠の季節になりました。

暑さが厳しくなります。

熱中症に注意し、水分をこまめにお取りください。

水筒を忘れずにご参加ください。

堤丘校区環境衛生連合会

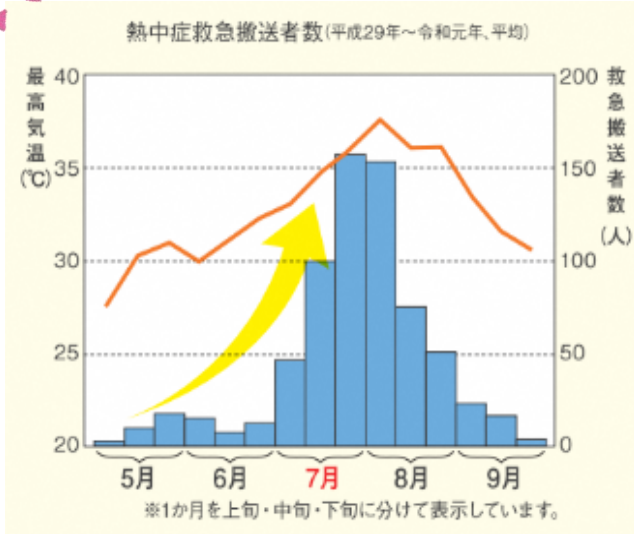
今年も暑～い夏が到来



熱中症対策！！意識して水分補給を！！

城南区保健福祉センター
地域保健福祉課
堤丘校区担当保健師 細本

例年、最高気温が上昇していく7月に熱中症による救急搬送者が急増します。特に、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため注意が必要です。また、高齢者は体内水分量が少ないことや、暑さに対する感覚が弱くなるため、熱中症になりやすいといわれています。



熱中症予防リーフレット(福岡市環境局より)



熱中症の予防

水分、塩分の補給

- ・ 1日 1.2L の水分を補給しましょう。
- ・ 運動時はスポーツドリンクもおすすめ



衣服などの工夫

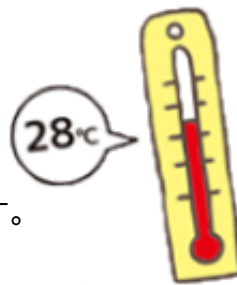
- ・ ゆったりした涼しい服装で。吸汗・速乾素材の衣服を着用しましょう。
- ・ 帽子や日傘を活用しましょう。



室温など環境の工夫

- ・ エアコン、扇風機を上手に使用する。
- ・ 室温は、28 度を超えないように。

※65 歳以上の熱中症による救急搬送は半数以上が住居内で発生しています。

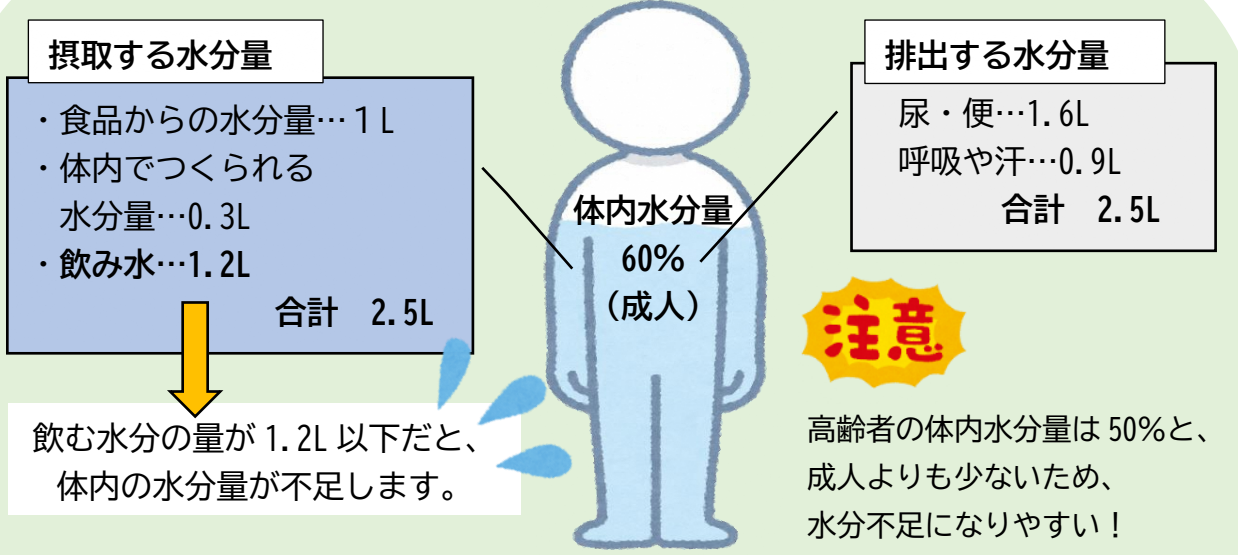


体内の水分が減少すると、体に様々な症状が現れます。

| | | |
|---------------------|----------------------|----------------|
| 2~5%減少 喉の渇き、食欲不振 | 10%減少 頭痛、けいれん、めまい | 20%減少 命の危険性 |
|---------------------|----------------------|----------------|

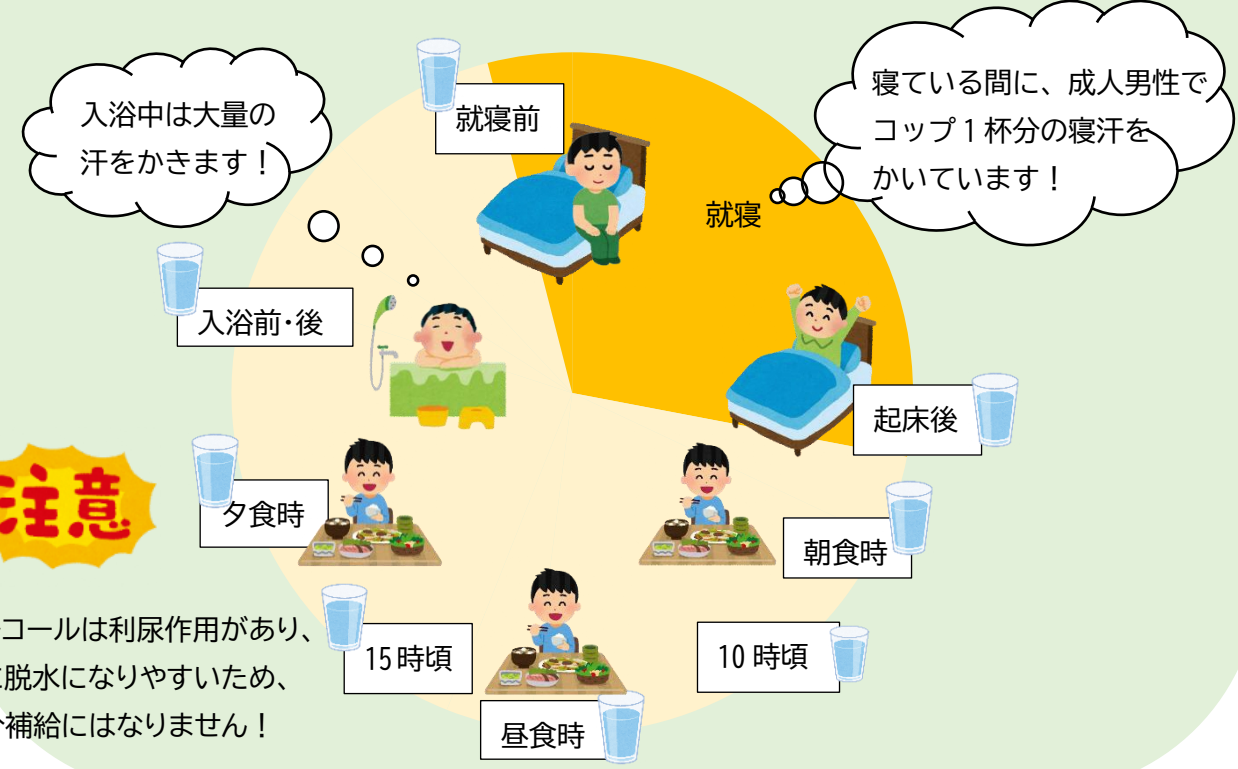
カラカラ

Water



意識したい水分補給のタイミング

※からだが一度に吸収できる水分量は、200~250ml (コップ 1 杯程度)。一度に大量に摂取するのではなく、こまめな水分補給が大切です。



今年の夏もしっかり熱中症対策を行い、皆さんで暑い夏を乗り切りましょう！