

かけはし

『住んで良かった・住み続けたいと思える片江校区』をめざして

片江校区自治協議会
片江5-35-20 片江公民館内
電話・FAX 871-5341

2021年人権カレンダー標語
なくそう
やめよう
そのライン
堤 誓良

熱中症に気を付けて!!!

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。夏になると、良い天気続き、外で遊んだりスポーツをしたり、お散歩をしたりと活動的になりますね！しかし、暑い場所で長時間過ごすことにより、水分不足になって「熱中症」になることがあります。条件によっては、自宅でも熱中症になることもあります。

バスや電車を待つとき、庭での草むしり、気温が高く風通しの悪い部屋など、「気温が高い場所」「湿度が高い場所」で起こりやすいので十分に注意して下さい。

熱中症の症状って？



【軽度】

- ◆めまいや立ちくらみ＝フラフラになるような状態。脳に届く血の流れが足りなくなって起こる。
- ◆筋肉痛や筋肉が固くなる（こむら返り）をするような状態。汗をかくことで体の中の塩分が不足して起こる。

【中等度】

- ◆頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・倦怠感・虚脱感・失神・気分不快・判断力や集中力の低下など、いくつかの症状が重なり合って起こる。

【重度】

- ◆意識障害・けいれん・手足の運動障害・おかしな言動や行動・過呼吸・ショック症状などが中等度の症状に重なり合って起こる。
- ◆高体温

※出典：厚生労働省大阪労働局HP

マスク着用酸欠に注意！

人間は酸素濃度が20%の空気を吸って、酸素濃度を15%にして吐き出す。この5%の差で生きているそうです。

人間が酸欠に至るのは酸素濃度が18%以下の空気を吸い続けたときです。15%では死に至る場合もある。つまり自分の吐いた空気をそのまま吸い続けると数分で酸欠状態になってしまいます。

長時間、マスクを着用していると知らず知らずのうちに酸欠状態になる可能性が高くなるので要注意!!!

【 8月 片江校区の行事予定】

※は要予約。✿は高齢者対象。👨👩👧👦は未就園児対象。

◆緊急事態宣言が発令された場合、子どもサロン・高齢者サロンは中止となります。

日	時間	対象・予約	行事	主催	場所
6 (金)	10:00~		片江歩こう会 猛暑の為、運動教室を予定。	衛生連合会 	片江公民館
19 (木)		✿	さんさんサロン ◆8月は熱中症対策の為お休みです。	さんSAN✿片江 【社会福祉協議会助成事業】	江陽館
20 (金)	10:00~	👨👩👧👦	ふれあい子どもサロン	神松寺3-1のボランティア 【社会福祉協議会助成事業】	ふれあい会館
27 (金)	13:30~	✿	ふれあいサロン	ひまわり片江 【社会福祉協議会助成事業】	片江公民館
毎週火曜	13:00~	👨👩👧👦	にこにこ広場 ◆3、10、17、24 注：第5週はお休み	スマイル片江 【社会福祉協議会助成事業】	片江公民館
毎月 第2・4金曜	10:00~	👨👩👧👦	子どもサロン四つ葉 ◆27 注：13日はお休み	片江1~3丁目のボランティア 【社会福祉協議会助成事業】	江陽館

◆お問合せ・お申込み 自治協議会 電話・FAX：871-5341

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定が変更になる場合があります。

こまめな水分補給と塩分補給

外出時には日傘や帽子を着用

エアコンや扇風機を上手に使用

体を締め付けない涼しい服装

熱中症の予防対策をしましょう

暑い場所を避けて日陰を利用

部屋の温度と湿度を確認

人との間隔を開けてマスクを外す

十分な睡眠とバランスの良い食事

事業中止のお知らせ

【地域カフェよりどころ 7月】
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止とさせていただきます。

【片江まつり】
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止とさせていただきます。

残念ですが、来年度を楽しみにお待ちしております。