

金山自治協だより

《熱中症にご注意ください!!》

異常に暑い日が続きますが、体調管理は出来ていますか？

☆熱中症の予防法 8 か条

- 部屋の温度を 28 度以下に保つ。
- 細目に水分を補給する。(1 日 1.2 リットル)
- エアコンや扇風機を上手に使用する。
- シャワーやタオルで身体を冷やす。
- 涼しい服装をする。外出時には日傘や帽子を使う。
- 涼しい場所や・施設を利用する。
- 暑いときは休息をとる。
- 部屋の風通しを良くする。



具合が悪くなったら病院へ行きましょう。

救急車を呼ぶか迷った時は☎#を押して7119

(繋がらない場合は092-471-0099)

緊急時は迷わずに119番で救急車を呼びましょう

※近頃は男性でも日傘を利用する方を見かけます。一寸前まで、日傘は女性や高齢者が使う物と思い込んでいましたが、街中では若い男性の日傘利用もチラホラあります。意外とカッコいいです。一度使うと帽子よりも涼しいですよ。

☆熱中症の対処法

軽症	めまい、立ち眩み 汗が止まらない こむら返り	<ul style="list-style-type: none"> • 体を冷やす（脇の下、太腿のつけねを冷やす） • 水分を少しずつ細目取る
中症	頭痛、吐き気 体がだるい ボーとする	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">出来ない時や 良くならない時は</div>
重症	意識がない まっすぐ歩けない 痙攣、体が熱い	救急車を呼んでください クーラーや扇風機などで身体を冷やして救急車を待ちます。

※水分補給は、喉が渇いてから飲むのではなく、意識してこまめに飲んでください。一気に大量の水分を飲むのではなくチビチビと意識して飲むのがコツです。又、大量に汗をかいている時はスポーツドリンク等が必要です。

《8月のラジオ体操》

開催日時：8月28日（日）8時

開催場所：金山小学校前庭（雨天時中止）

簡単などどこでもできる健康習慣を身に付けませんか？
不自由をお掛けしますが、3密を避け、手指の消毒マスクの着用をお願いします。

《金山小学校グラウンド清掃延期》

毎年夏場のこの時期に、グラウンドの整備や草取りなどを行いますが、今年は異常な暑さを考えて延期する事としました。まだ詳細が決まっておきませんので、後日お知らせいたします。

《自治協・小学校合同運動会》

今年は10月23日（日）に予定していますが、コロナ感染が拡大している現状では、開催できるかどうかわかっておりません。自治協としましては、小学校の開催方針に沿った方法になりますので、今しばらくお待ちください。

《福岡コロナ警報が発動されています》

コロナの新規感染者が増えています。ワクチンの3回目接種により獲得した免疫効果の減少や人との接触機会の増加、オミクロン株の新たな系統株への置き換わり等により、さらなる感染拡大も懸念されます。従来の基礎的感染対策の取り組みをお願いします。マスクについては、熱中症のリスクが高まるため、屋外で人との距離が確保できる場合は着用の必要はありません。又、特にエアコンの使用時期は特に換気に注意が必要です。コロナに対する、慣れや警戒心の緩みが指摘されていますが、意識して基本的な感染対策を徹底しましょう。

8月各種団体活動予定

団体	日	曜	時間	内容		
自治協議会	3	水	11:00	役員会		
	4	木	19:00	定例会		
青少年育成会 (子ども会)	9	火	19:00	定例会		
体育振興会	27	土	19:00	定例会議		
交通安全	20	土		第2回会議中止		
	29	月	7:30	通学路監視		
防犯組合	18	木	19:30	定例会		
			20:00	パトロール		
暴走族追放	6	土	22:00	校区全域パトロール		
			27	土	22:00	校区全域パトロール
保健衛生	※			定例会休み		
環境推進	6, 7, 20, 21, 27, 28日の土曜日 日曜9時~17時開設(時間厳守) ※8月13日(土)14日(日)は休み					
男女共同	※			定例会休み		
民生委員	25	木	28	8:00	ラジオ体操	
			25	10:30	金小先生と懇親会	
			31	13:30	定例会 三役研修(保健所)	
シニア連	6	土	9:30	定例会(いこいの家)		
自主防災	※			なし		
人権尊重	※			なし		
社会福祉	※			なし		
公民館	6	土	10:00	13	子どもの居場所 臨時休館予定	
				14	〃	
				15	〃	
				29	月	〃
						〃

勇気を出せば きっと見つかる
あなたの居場所