

熱中症の予防・対策



1 暑さに負けない体づくりを続けよう

「水分を」



こまめにとろう

「塩分を」



ほどよくとろう

「睡眠環境を」



快適に保とう

「丈夫な体を」



つくろう

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

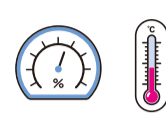
2 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをとろう

「飲み物を」



持ち歩こう

「気温と湿度を」



いつも気にしよう

「休憩を」

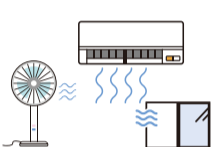


こまめにとろう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。

3 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

「室内を」



涼しくしよう

「衣服を」



工夫しよう

「日差しから」



守ろう

「周りの人を」



気にかけてよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

家族、友人、チームメイトなど、一緒に日々活動する皆さんで熱中症に気をつけたいポイントを見直しましょう。(例/おばあちゃん:枕元に水分補給できるものを置いておく/〇〇部:のどの渇きを感じる前に水分補給するなど)

緊急連絡先

救急車を呼ぶことに迷う時は、**「#7119 救急電話相談」**に相談しましょう

※熱中症の具合によっては救急車を呼び、医療機関に連れて行きましょう。

今月の町税等納期

- 町県民税(2期)
 - 国民健康保険税(2期)
 - 介護保険料(2期)
 - 後期高齢者医療(1期)
- 納期限 ▶ 9月2日(月)

食品衛生月間(1~31日)

ご家庭での食品衛生管理を見直し、食中毒を予防しましょう。ポイントは「①細菌をつけない②増やさない③やっつける」の3つです。

令和6年
2024

8

August

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

28	29	30	31	1 ●夜間ヘルスアップ運動教室	2 ●ヘルスアップ運動教室	3
4	5 ●ママのリフレッシュ教室	6	7 ●窓口延長日	8 ●親子ふれあい教室 ●子宮頸がん・乳がん検診	9 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	10
11 山の日 ●窓口開庁日	12 振替休日	13	14 ●窓口延長日	15	16	17
18	19	20	21 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診 福島県民の日	22 ●子宮頸がん・乳がん検診 ●夜間ヘルスアップ運動教室	23 ●ヘルスアップ運動教室	24
25	26 ●小・中学校第2学期始業式	27 ●育児教室	28 ●窓口延長日	29 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	30 ●ヘルスアップ運動教室	31