

もより ふくしじむしょ
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい
中央区福祉事務所・・・中央区築地 1-1-1中央区役所4階

ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ かい
千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 3階

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症にご注意

さくねん がつ ねっちゅうしょう きゅうきゅうはんそう ひと かず ぜんこく にん そうむしょう
昨年の7月に熱中症で救急搬送された人の数は、全国で17,750人（総務省
しょうぼうちよう はつぴよう けいしよう ひと ふく かず ぜんこく なか
消防庁の発表）だそうです。軽症の人も含めた数ではありますが、全国の中で
さいたまけん とうきようと あいちけん ぐん め おお
埼玉県、東京都、愛知県が群を抜いて多くなっています。

ねっちゅうしょう じょうけん きおん しつど たか かぜ よわ ひざ つよ など
熱中症になりやすい条件として、気温と湿度の高さ、風が弱く日差しが強い等
あ つ ゆ は ま なつ はじ あつ からだ な おな
が挙げられますが、梅雨の晴れ間や夏の始まりも、暑さに体が慣れていないので同
じように注意が必要です。また熱中症というと日中のことと思ってしまいがちで
すが、熱に中るということですから、朝でも夜でも起きることです。

ねっちゅうしょう よぼう すいぶん ほきゅう ぞんじ おも
熱中症の予防として、水分をまめに補給するということはよくご存知と思いま
す。「のどが乾いた」と感じるのは体が水分を要求しているからですが、暑いと
きには「のどが乾いた」というサインを体が出す前に補給することが大切です。汗
をかいたときには、水分と同時に塩分の補給も必要となります。夜中にトイレに起きる
めんどう おも し ね まえ ばいていど みず の
るのが面倒と思うかも知れませんが、寝る前にもコップ1杯程度の水を飲んでおくこ
とをおすすめします。

すいみんぶそく ふつかよ ねっちゅうしょう かのうせい たか
睡眠不足のときや二日酔いのときには、熱中症になる可能性が高まりますので、
いじょう ちゅうい ひつよう
いつも以上に注意が必要です。

うちわ せんす も ある あせ からだ かぜ おく ひ
団扇や扇子などを持ち歩き、汗をかいたときに体に風を送って冷やせるようにして
おくと、ちよっと安心ですね。

ねんばい かた なか むかし へいき いま ひと よわ
年配の方の中には、「昔はクーラーなんてなくても平気だった。今の人は弱くな
っている」と、自分に我慢を強いてしまう人もいるようですが、昔と
いま なつ きおん か つち すく ねつ に
今では夏の気温も変わっていますし、土が少なくなったことで熱が逃
げにくなってしまいました。無理は決してしないようにして下さい。
じゅうぶん ちゅうい はら けんこう なつ の き い
十分な注意を払って、健康にこの夏を乗り切って行きましよう。

おにぎりをつつ よ お つうしん ほうち ぼこ い
おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れる
などして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお早
めにお召し上がり下さい。

れんらくさき いわた
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)

