

熱中症対策をして夏を乗り切ろう

健康推進課 ☎(235)7880



熱中症は、暑さで体温調節がうまくできないときに起こります。正しい知識を身に付け、予防に努めましょう。

「熱中症警戒アラート」で危険な日をお知らせ

気温や湿度、日差しの強さなどによる「暑さ指数(WBGT)」をもとに、「熱中症警戒アラート」が発表されます。熱中症になる危険性の高さを予測する目安として、環境省のLINE公式アカウントやえびなメールサービス、防災行政無線などでお知らせします。「熱中症警戒アラート」が発表されたときは不要不急の外出を避け、屋内でエアコンを使用するなどの対策を徹底しましょう。



環境省LINE公式アカウント



熱中症の基本対策

熱中症による市内の救急搬送は5月から発生し、梅雨が明けるところから増加します。熱中症の基本対策を実践しましょう。

暑さを避ける

屋外では日傘や帽子を活用し、なるべく涼しい場所や日陰で過ごしましょう。

こまめな水分補給

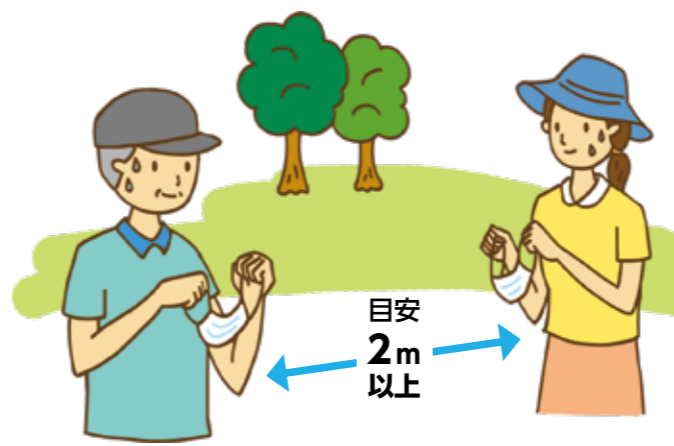
喉が渇いていなくても、1日1.2リットルを目安に水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどがお勧めです。

エアコン使用中もこまめに換気

エアコン使用中も定期的に空気を入れ替えましょう。換気は窓とドアなど2カ所を開け、換気後はエアコンの設定温度を下げるなど温度管理に気を付けましょう。

屋外では適宜マスクを外す

マスクを着用していると皮膚から熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど熱中症のリスクが高まります。屋外で人と2メートル以上を目安に十分な距離が確保できるときはマスクを外しましょう。



高齢者は特に注意が必要

高齢者は若年者に比べ体内の水分が不足しがちで、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。暑いと感じていなくてもエアコンを使うようにしましょう。部屋の温度と湿度をこまめに確認することも大切です。

症状が出たら早めの処置を

熱中症の症状は、めまいや頭痛、吐き気などさまざまです。最悪の場合は死に至ることもあります。熱中症を疑う症状が出たときは涼しい場所に移動し、体を冷やすなど早めの処置を行いましょう。意識障がいなど重度の場合は、迷わず救急車を要請してください。

平和のつどい2022 映画「ひまわり」を上映

市民相談課 ☎(235)4568

ウクライナが撮影地の、戦争で引き裂かれる悲劇の愛を描いた映画「ひまわり」(日本語字幕版)を上映します。終戦の日を前に、平和について考えてみませんか。

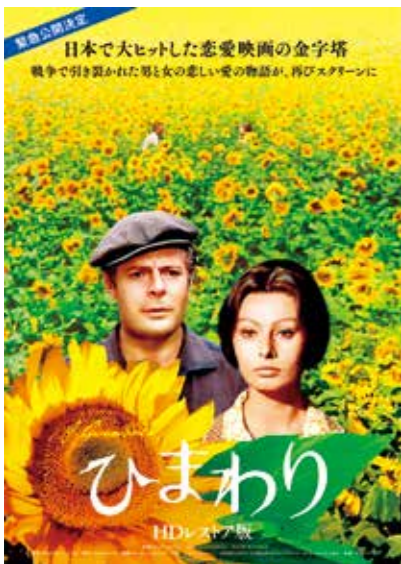
☎8月7日(日)14時~16時
25分場文化会館小ホール
市内在住・在勤・在学の方
300人
先着
無料
7月4日(月)から、電話で市民相談課へ。市ホームページからも。20日(水)締め切り
他手話通訳、要約筆記あり。駐車場の利用は有料です



申し込みページ



文化会館小ホール



©1970-COMPAGNIA CINEMATOGRAFICA CHAMPION(IT)-FILMS CONCORDIA(FR)-SURF FILM SRL.ALL RIGHTS RESERVED.

【あらすじ】物語は第二次世界大戦下のイタリアで始まる。敵しい最前線のソ連に送られ行方不明になった夫アントニオの戻りを何年も待ち続けるジョバンナは、彼を探すためソ連へ渡る。広大なひまわり畑で待ち受ける現実と、戦争で引き裂かれた二人の恋愛物語。

適度な室温管理や軽装など「クールビズ」への取り組みを

環境政策課 ☎(235)4912



クールビズは、「過度な冷房に頼らない室温管理」(気温に応じた軽装)など、地球温暖化対策の一環で国が推進するライフスタイルです。日よけのブラインドやグリーンカーテンの利用など、できることから取り組みましょう。

7月は「社会を明るくする運動強調月間」安全・安心な地域社会のために

福祉政策課 ☎(235)4820

今月は、犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域づくりを目指す「社会を明るくする運動強調月間」です。犯罪や非行の防止と更生への理解を深め、安全で安心な明るい地域社会を築きましょう。

現在、市内では22人の保護司が総合福祉会館内の「えびなサポートセンター」を拠点に活動しています。さまざまな経験や得意分野を生かして、地域の実情や個々に合わせた指導と援助をします。

更生保護の担い手「保護司」保護司は犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支えるボランティアです。法務大臣から委嘱され、保護観察官と協力して、保護観察や立ち直りのための生活支援などを行います。

保護司の仕事に興味がある方は、福祉政策課へお問い合わせください。

