

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016【内線170】 FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

熱中症を予防しましょう！！

気温の高い日が増えてきました。畑や庭仕事で忙しくされている方も多いのではないのでしょうか？熱中しすぎて、熱中症に陥ることのないよう十分ご注意ください！！

年を取ると温度に対する感覚やのどが渇く感覚が弱くなるため、知らず知らずのうちに熱中症になることがあります。作業をしていなくても、寝ている間や家でゆっくりしている間にも、汗をかくて体の水分が足りなくなります。

のどが渇く前から、こまめな水分補給や暑さを避けるなどして心がけましょう。

【熱中症の症状】

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感（体がだるい）、意識もうろう・けいれん・手足の運動障がい 等

◎熱中症の予防方法

【水分補給について】

・水、麦茶
・スポーツ飲料、経口補水液など

・ビールなどのアルコール
・コーヒー、緑茶、ドリンクなどのカフェイン飲料

- ①気温と湿度をいつも気にしよう～温度計をこまめに確認！
- ②室内を涼しくしよう～扇風機やエアコンを使おう！
- ③衣服を工夫しよう～吸水性の良い生地や麻・綿の通気性の良い下着を選ぼう！

- ④日差しをよけよう～帽子をかぶったり、日傘を使おう！
- ⑤冷却グッズを上手く活用しよう～冷却シート・スカーフ、氷枕などを使って体を冷やそう！



Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会
電話：6-7711
時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

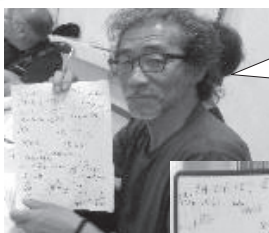
★第三回しゃべれ～る★

各グループの協議をご紹介します。

で出高ま交
すし年齢す
。交者につ
流とゴミい
（企出考
画画え
準に困
備ミ
中ミ



場行9す話防
所い月。し災
はまに合につ
高す実てい
校！習てま
！をま



し場料物手（まて生
ま一理を作食す。考
す。をを使がす。えに
目出っり要えにつ
指すた地！ていい



中試かです合い支買
で行らき。って援い
す準企るまて話に
。備画所ずましっ物



今年もやります
無料フリマKATASU



今年の文化祭にもまた、無料フリマを開催する予定です。
おうちの整理を兼ねて、着なくなったベビー服や着物、使わなくなった子ども遊具やスキー、もらったけど使っていない食器類などありましたら、社協LSCまでお電話下さい。

Windows7のマイクロソフトによるサポートが終了します！
Windows10へのアップグレードがまだの方はご連絡ください。

パソコンの動作が遅くなった、ウィルスに感染した・・・などなど
パソコン周りのお悩みは何でもお気軽にご相談ください！

(有)北斗サービス 代表 門間 貞行

TEL (01377)2-3975 担当 門間 真司

