

熱中症にご用心！

**熱中症予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です。
特に高齢者やお子さんは注意が必要です。**

梅雨から夏にかけて注意していただきたいのが「熱中症」です。

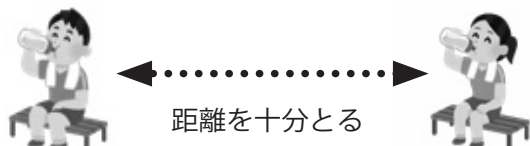
今年度は新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。今夏は、これまでとは異なる生活環境下で、例年以上に熱中症予防を心がけましょう！

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2. 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分とる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3. こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4. 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養

5. 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの頃から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

熱中症かなと感じたら、涼しい場所に移動し身体を冷やしましょう。水分・塩分もしっかりと補給しましょう。自力で水が飲めないとき、意識がないときはすぐに医療機関へ連絡し、連れて行きましょう。

熱中症は重度になると命の危険性が高まります。熱中症になる前にしっかりと予防することが非常に重要です。若いからといって油断は禁物です。自分自身の自己管理に加え、周りの人と声をかけながら対策に取り組んでください。これからだんだんと気温が高くなりますので、気をつけていきましょう。

高齢者、お子さん、障がいのある方は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いいたします。



日赤会費(活動資金)ご協力のお願い

西ノ島町では、現在約680名(世帯)の方に会員として加入していただいておりますが、年々会員が減少してきています。日本赤十字社の活動は、皆様の会費により支えられています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

また今年度も、各地区の区長さんにご協力いただき、7月中に会費納入のお願いに伺います。

(なお、新型コロナウイルス感染状況により、日程が変更になることがあります。ご了承下さい。)

Q 日赤の会員って？

A 日本赤十字社の「会員」とは…

赤十字の人道的な活動に賛同し、毎年700円以上の資金協力をしていただく方のことです。個人・法人を問わず、どなたでも会員になることができます。

一般会員	700円／年 1,000円／年	特別会員	2,000円／年
------	--------------------	------	----------

Q 会費って何に使われているの？

A 皆様から頂いた「会費」は…

災害時の救護活動や復興支援活動、救命手当、応急手当等を普及する赤十字の講習会、青少年赤十字活動の促進、国際救援活動などの活動資金として役立てられています。

Q 赤十字の講習会って？

A 誰でも受講できる講習会です。

日本赤十字社島根県支部では、手当での基本などを学べる「救急法基礎講習」や、急病の手当て・ケガの手当て(止血、包帯、固定)などを学べる「救急法・救急員養成講習」を行っています。日時、会場、受講内容、受講費については、お問い合わせください。



日赤の会員新規加入または増額を希望の方、赤十字講習会受講については、
西ノ島町役場 健康福祉課 (☎6-0104) まで お問い合わせください。



POLICE 通信

こんにちは!!! 浦郷警察署です。
今月は、「水難防止ポイントについて」です。

浦郷警察署
6-0121

夏のレジャーを楽しむために 水難防止のポイント

- 体調を整えて、事前に行き先地の天候などは確認しておきましょう!
- 水に入る前に「危険な箇所」がないか確認しましょう!
- 天候の変化を常にチェックしましょう!
- ライフジャケットなどの安全装備は、確実に身につけましょう!
- 子供から絶対に目を離さないようにしましょう!

子供達にはライフジャケット
などを着用させましょう!



飲酒しての入水は危険です!

