

気温上昇「熱中症」の予防と対策

新型コロナウイルス感染症騒動が終息しないうちに熱中症の季節に入りました。新型コロナウイルス感染症予防と併せて熱中症予防にも気を配ってください。

熱中症は暑さによって体温調整機能が乱れ、体内の水分量や塩分のバランスが崩れることにより起こる症状で、死に至ることもあります。高齢者や持病を持つ方など体内の調整機能が低下している場合は、特に注意が必要です。

(一般的な症状)

- ① めまい、顔のほとり、立ち眩み、ふらつき歩行困難
- ② だるさや吐き気
- ③ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ④ 汗のかきかたがおかしい
- ⑤ 意識がもうろうとなる(失神状態)など

(予防と対策)

- ① 水分をこまめに摂り、適度に塩分補給する。仕事をしている方は、適宜、休憩を取る。
- ② 室内の換気を良くし、気温の上昇に伴いクーラーをかけ室内を涼しくする。
- ③ バランスの良い食事、十分な睡眠、軽い運動など、普段から基礎体力の保持に努める。

(応急手当)

- ① 熱中症の症状が現れた場合は、涼しい所に移動し、濡れタオルやうちわ、扇風機などで体の熱を放出させる。冷水や水で首の付け根やわきの下などを冷やすとよい。
- ② 症状が回復しない場合は、躊躇なく救急車を呼ぶ。



安全防災部会

さいわい出前サロン 開催希望の自治会を募集しています！！

三世交代を目的に3回開催予定です。

前年度実施自治会 黒田町・桜町・泉町にてバルーン教室



裏面もご覧
ください

小さな花



「家に咲いている草花を切っては仏壇に供えています。どんな草花も美しくて季節感があり・・・」と新聞に投稿されました。我が家のプランターにはピオラの花が意気盛んに咲いています。私もさっそく仏壇に供え、また一輪、カップにも挿して窓のそばに置きました。仏壇も窓もすぐさま明るくなりました。花筒の中でも、つぼみが膨らんで花を咲かせています。すごーい！

平田陽子



編集後記

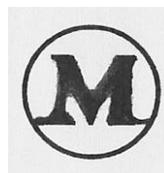
緊急事態宣言が解除され学校も始まりました。元気に登校する子どもたちの姿にこちらも元気になりました。みんなで頑張りましょう。

(S)

☆お知らせ☆

- *住部会
7月1日(水)
13:30
- *広報委員会
7月10日(金)
10:00
- *安全防災部会
7月22日(水)
19:00
- *文化部会
7月30日(木)
13:30

「そろばん」
アバカス スクール
abacus school めぐみ
大黒田町西林 1810-1 TEL
松阪工高グラウンド裏手 080-2610-3749
☆日本珠算連盟松阪支部会員
☆社団法人全国珠算学校連盟会員 指導 朝田 めぐみ



機械工具・伝動装置
精密測定工具一般

株式会社 宮園機工

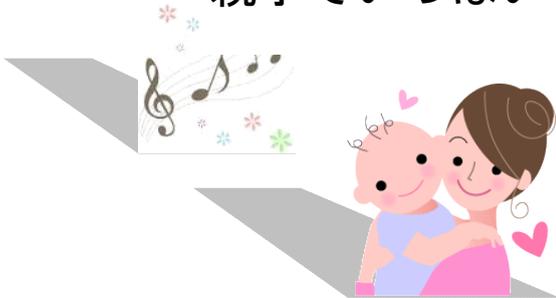
松阪市大黒田町 1830-2
TEL (0598) 23-5486(代)
FAX (0598) 26-7130

0歳からの参加型コンサート

- ・ 1組ずつの間隔を十分に取って行います。
- ・ マスクの着用にご協力をお願いいたします。

親子 de 音楽あそび♪

子どもの感性を豊かにする、生演奏の音楽
親子でいっぱい音楽にふれあいましょう！



<内 容>

- ・ ピアノと歌、フルートによる小さな音楽会
- ・ 生演奏にあわせて親子で楽しむ簡単な体操やリズム運動 など

<出 演>

音楽のアトリエMUSICANO

ソプラノ

大場 望

(おおば のぞみ)

ピアノ

原野 衣舞

(はらの いぶ)

フルート

杉阪 しょう子

(すぎさか しょうこ)



.....

幸公民館 松阪市殿町1198-2

【時 間】 10:00～11:00 (途中休憩あり) 2階大会議室

【参加料】 無 料 (要申込み)

【参加資格】 0歳～3歳の未就学児親子 先着10組

【主 催】 幸まちづくり協議会 0598-23-9549

<申込み方法>

幸公民館に直接ご来館のうえ

申込用紙を提出してください。

※締め切り 7/15 (水) まで



<キリトリ>

8/4 (火) 0歳からの参加型コンサート「親子で音楽あそび」に申し込みます

保護者 名 前	ふりがな	年 齢	性 別
		歳	男 ・ 女
お子様 名 前	ふりがな	年 齢	性 別
		歳 ヶ月	男 ・ 女
住 所		電話番号	
その他	※3名以上～はこちらに記入してください		

※緊急の連絡が生じた場合に使用しますので、当日に連絡がつくお電話番号をご記入ください。