

支え合い・助け合い通信

No.16 R.07.07.01 高出二区支え合い特別委員会

高出二区での支え合い・助け合い活動の目的はご近所づきあい(向こう三軒両隣)をより深め どんな時でも「お互い様」と言える親しい関係を築き 日常のちょっとした困り事の解決や「もしもの時」にご近所でお互いに支え合い助け合いのできる二区にするための取り組みです

命に係わる熱中症にならない様これからの暑い夏を乗り越えよう

人間の身体は外気温の変化によって自然に体温調節が出来る仕組みになっています 「熱中症」は身体を動かさなくても体内に生じた熱が体外に発散できない時や 暑い環境に身体が十分に対応できない時などに発症する可能性があります 家の中においても熱中症になる事もあります

「熱中症」かな? 気づいた時には重症かも知れません 症状がでる前に 早目の対策をしましょう のどが渇かなくてもこまめに水分や塩分を補給 涼しい服装に着替える エアコンや扇風機で室内気温を下げる 屋外では 帽子の着用 日傘をさす など直接日光を避ける工夫をするほか 涼しい場所での休息に心掛け常に二人以上での行動 を出来るだけする事などの対応が必要です 急な「めまい」「だるさ」「吐き気」など熱中症が疑われたら身体を冷やす事が大切で濡れタオルや氷で「首」「脇の下」「足の付け根」にあてると効率よく体温を下げる事が出来ます

症状が重いと感じられたら近くにいる人やご近所に助けを求めるなどの他 救急車を要請して対応する事が大切です 一命が大切ですー