

支え合い・助け合い通信

No.22 R.08.08.01 高出二区支え合い特別委員会

熱中症警戒アラート頻発

比較的信州(塩尻)の夏は爽やかな暑さのイメージがあります

今年は6月頃から今迄経験がない程の「暑い」を強く感じられる日が続いています 報道でも命に係わる危険な暑さを耳にします

長野県(塩尻)でも毎日の位熱中症警戒アラート(警報・警告・要注意)が発せられています 熱中症発生の危険性が極めて高くなると予想される為いつも以上に予防行動を改めて考え徹底してください

暑さを感じにくい高齢の皆さんは特に注意が必要です

- ・ 暑さを感じなくても気温が高い日や湿度が高くムシムシする日には扇風機やエアコンを必ず使ってください
- ・ 自分でも喉(のど)が渇いていないと感じていても最低一時間に1回を目安に水分を補給してください
- ・ 少しでも何時も違う体調の変化があればお近くの人にお話ください
- ・ 暑い日中の行動は出来るだけ避け涼しくなってから行動する様にしてください 止む無く出掛ける時は帽子や日傘など万全の準備をし行動してください
- ・ 特に高齢の皆さんを家族 地域やご近所の皆さんで声掛けや見守りをお願いいたします