



# 熱中症を予防しましょう

高温多湿は  
要注意!

気温が25度

を超えると

湿度が60%

発生しやすくなります



## 予防法

水分補給と暑さを避けることが基本です!

- ① こまめな水分と塩分の補給をしましょう
- ② エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ③ 屋外では日陰を利用し、日傘や帽子を着用しましょう
- ④ 涼しい服装をしましょう
- ⑤ 体調も大きく影響します無理をしないようにしましょう



## もし熱中症になってしまったら

- ① 涼しい場所へ避難する(させる)
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう



## 障害者福祉センター教室紹介

### ★ 切り絵教室

切り絵教室は毎月第1、第3水曜日の午前10時から正午まで開催しています。

現在は、13の方が教室に参加されています。参加者の中には何年も続けられているベテランの方もみえ、みなさん「参加するのが楽しい」「完成するのに4～5カ月かかるが、完成させるのが楽しみ」とおっしゃり、思い思いの題材で取り組んでみえます。



### ★ 障害者福祉センター俳句紹介

シャボン玉 やさしく吹くこと おぼえた日  
窪田 甫子

改めて 行く所なし 更衣  
木村 幸一

水音の 冷やしさうめん 里想ふ  
池尾 義雄

汗ぬぐう 八重歯の笑い顔  
大野 浩志

こぼれ日に 水滴光る 無名変化  
亀井 義春

