

熱中症予防のポイント

暑い時期です。熱中症にならないように次の事に注意しましょう。

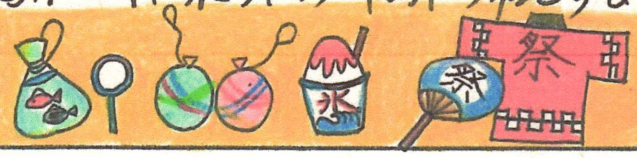


- 通気性の良い服を着て、外出時は日傘や帽子等日除け対策をする。
- エアコンや扇風機を上手に使い、室内温度が28度を越えないようにする。
- 一日に1.2Lの水や麦茶等の飲み物をこまめに取る。
- アルコールやカフェインを含むコーヒーや緑茶は利尿作用があり逆効果
- 日ごろからバランスの良い食事と、十分な睡眠をとり、体力作りにつながる。

気をつけよう雑踏事故!

新型コロナが5類に移行して今年
は夏祭りや人の多く集まるイベントが
増えてきます。人が集まる所では、
迷子、ケガ、ケンカ等人混みでの事
故が後を断ちません。

- 楽しい思い出を残すためにも一人
ひとりが気をつけましょう。
- ① 警備に当たっている人の指示に従う
 - ② 小さな子供さん、お年寄りの手を離さないようにする
 - ③ 前の人に続いてゆくり歩く。
 - ④ イベントが終わったら早めに帰宅する。



水の事故に注意!!

夏は、海水浴・魚釣り等水辺の行事
が多くなります。事故のないよう気を付けて、
楽しい夏を過しましょう。

- 子供だけの水遊びはさせない。
- 普段から「危険箇所近づかないよう」注意しましょう。
- 水難事故の9割は大人です。自身の経験や体力・泳力を過信せず、慎重な行動をして下さい。
- 水辺では救命胴衣等着用しましょう。

