

組合員数 1504 人

機関紙配布

協力者 49 人

はらや

発行 医療生協さいたま

秩父生協病院地区

はらや支部運営委員会

山中 TEL 24-6430

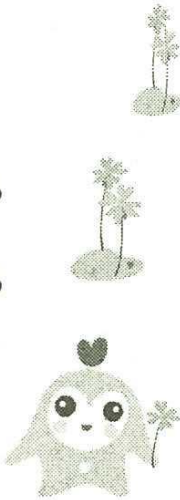
熱中症の予防と対策チェックリスト

日常生活での予防

- 無理をせず、適度に休憩する
- 我慢せずにエアコンや扇風機を利用する
- 室内温度をこまめに確認する
- 日陰を選んで歩き、涼しい場所に避難する
- 喉が渇かなくてもこまめに水分をとる
- 汗をかいたらあめ玉などで塩分を補給する
- ゆったりした服装にする
- 外出時は日傘や帽子を身につける
- 汗をうちわであおぎ乾かす

異常を感じたときの対策

- すぐに日陰や涼しい場所に移動する
- 衣服のきついベルトなどを緩めて風通しを良くする
- スポーツドリンクなど水分と塩分が補えるものを飲む
- 露出した肌にぬれたタオルやハンカチを当てておく
- 首や太ももの付け根、脇の下に冷水や氷を当てて血液を冷やす
- ためらわず救急車を呼ぶなど周囲に助けを求める
- 会話ができないなどの場合はすぐに医療機関を受診する



暑中お見舞い申しあげます。
梅雨も早く開け、真夏の暑さが記録的なものとなり7月23日の関東地方ではじりじりと肌を焦がすような日差しで、国内最高記録31.1度を熊谷で、秩父でも30.6度と、酷暑で搬送者が2万5千人、死者65人と大変な事態です。秩父でも死者が報告され、夜間にエアコンを使うなど熱中症を防ぐ様々な予防策が必要です。夜間帯に熱中症になる高齢者が多いので、温度管理と水分補給でお身体を大切にしてください。

支部長 山中敬夫

お近くの医療機関がわからないときは

埼玉県救急医療情報センターへ

365日24時間対応 受診可能な医療機関

関を案内します 電話 048-824-4199

支部行事予定

● グラウンドゴルフ

8月は夏休みです。9月は予定どおりですが、グラウンドの取れない場合は前もって連絡します。

● 健康と平和の仕分け作業

8月2日(木)

13時30分から

秩父生協病院にて

● 運営委員会

8月7日(火)

13時30分から支部長宅

● フレイル予防公開講座

8月20日(月)

13時30分から

秩父市民会館にて

● はーとふる

平和コンサート

8月25日(土)

13時30分から

秩父生協病院にて