組合員数1502人
機関紙配布
協力者52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　℡　24-6430

暑中お見舞い申し上げます。
梅雨も明け、いよいよ暑い夏が来ました。特に最近の異常気象により大雨で土砂災害、また、火災発生で大変なことが多いですね。これから暑くなると熱中症などで救急車で病院に運ばれる方も多くなります。特に屋外だけでなく、夜間など冷房のない室内も危険ですので、水分補給、十分な睡眠と食事など気をつけて、また、暑いので雨戸や網戸など一人暮らしの方は戸締まりにも気をつけてください。

支部長　山中敬夫

熱中症予防の5つのポイント

1. 高齢者はエアコンを上手に
2. 暑くなる日は要注意
3. 水分をこまめに補給
4. 「おかしい」と思ったら病院へ
5. 周りの人にも気配りを

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽
めまい　筋肉痛
立ちくらみ
手足がしびれる
汗がとまらない
気分が悪い　ボーとする

中
頭痛　吐き気
体がだるい
虚脱感　意識が
なんとなくおかしい

重
意識がない　けいれん
体が熱い
呼びかけに対し返事がおかしい　まっすぐに歩けない

お近くの医療機関がわからない時は
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を案内しています。
Tel　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月は日程が決まったら連絡します。

●「健康と平和」の仕分け作業
8月1日(木)
13時30分～病院にて

●運営委員会
8月5日(月)13時30分～
支部長宅

7月号から健康と平和を配って下さる方が新しく3名おりますので紹介します。

大野原地区
根岸康夫さん
堀口浩さん
黒沢ナツ子さん