

組合員数 1501 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 Tel 24-6430

## 熱中症の予防と対策

### 日常生活での予防

1. 無理せず適度に休憩
2. エアコン、扇風機を利用
3. 室内温度をこまめに確認
4. 喉が渇かなくてもこまめに水分をとる
5. 外出時は日傘や帽子を

### 異常を感じた場合の対応

1. 日陰や涼しい場所に
2. 衣服のきつさやベルトなどを緩めて風通しをよくする
3. スポーツドリンクや水分・塩分が補えるものを飲む
4. 露出した肌にぬれたタオルやハンカチをあてておく
5. 救急車を呼ぶなど周囲の人に助けを求め
6. 会話ができない場合はすぐ医療機関を受診する



暑中お見舞い申し上げます。  
 梅雨もなかなか明けませんが、いよいよ暑い夏が来ますね。今年には新型コロナウイルス禍で国内感染者が3万人を超すペースで加速し第二波とも言われています。これに対するワクチンや薬もまだ開発がされていないため、強い不安や恐れを感じ振り回されている今日です。ともかく「3密」といわれることを各自で注意し、手洗い、消毒、人混みを避けることぐらいはできるので実行しましょう。また、対策としてマスクが必要ですが熱中症も心配されます。マスクの内側は高温多湿になりやすいので、炎天下や人との十分な距離が確保できる場合はこまめにはずすとよいそうです。熱中症対策としては温度管理、水分補給、日傘や帽子を身につけることも重要です。

支部長 山中敬夫

# 支部行事予定

●グラウンドゴルフ

8月は夏休みです。

※9月はまだ予定がとれないので分かり次第連絡します。

●健康と平和の仕分け作業

8月3日(月) 13時30分

秩父生協病院にて

※9月は3日(木)の予定

●運営委員会

8月7日(金)

13時30分 支部長宅

※コロナキャンペーン

大勢の方々のご協力をいただき  
 ありがとうございます。

※支部健康まつり

10月から11月に予定しています。  
 決まり次第支部ニュースで

連絡します。

