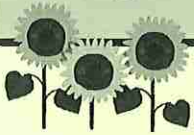


ほっと辻堂

地域のお困りごとの相談窓口



脳トレ 穴埋めひらがな やってみよう!

①	②	③
あ	に	ね
く	え	り
ま	ぼ	ご
み	や	ざ

答えは、裏面の下へ

制作：知の森 (https://nichi.life/) このプリントは知の森HP (https://nichi.life/) から無料ダウンロードできます。

熱中症対策は万全ですか？

感染対策のためのマスク着用により熱中症のリスクが高まります！

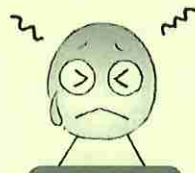
マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水状態になるなど体温調節しにくくなります。暑さを避け、水分をとるなど「熱中症対策」とマスク・換気など「新しい生活様式を両立させましょう」

このような症状があれば…



重症度Ⅰ度
(軽症)

- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある (痛い)



重症度Ⅱ度
(中等症)

- 吐き気がする・吐く
- 頭ががんがんする(頭痛)
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



重症度Ⅲ度
(重症)

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- からだがひきつる(けいれん)
- まっすぐ歩けない・走れない
- からだที่熱い

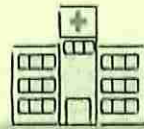
現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



参照データ：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト
環境省 熱中症 環境保健マニュアル2022

コロナ対策×熱中症を予防するための4つのポイント

- ①暑さを避けましょう！「涼しい服装」「帽子」「日傘」「外出先では日陰を！」
- ②のどが渴いていなくても「こまめな水分補給」
- ③エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
- ④日ごろからの体調管理を「検温」「適度な運動」「体調不良の際には相談、静養」



ポイントを押さえて効率よく無理のない換気を行い、感染症予防を心がけましょう。

詐欺被害にご注意ください

神奈川県内 被害額：約10億6千万円 藤沢署管内（南部）：約2000万円
（令和4年 1月～5月）

相談窓口：藤沢市消費生活センター ☎ 0466-25-1111 藤沢警察生活安全課 ☎ 0466-24-0110



長久保公園の市民活動をご紹介します



ラジオ体操

集まった人でラジオ体操第一、第二を一緒に体操します。
毎日朝6時半～7時 花のプロムナード（花壇）周辺
※正門は、閉門しています。他の入り口からお入りください。小雨決行です。
※参加費は無料です。

歌声広場



懐かしの歌謡曲や童謡、唱歌を一緒に歌います。
毎月第3金曜日 10時～11時20分 樹木見本園周辺
※雨天の場合は、翌日行います。
※年会費 500円 歌集代1100円（初回集金）
初めて参加される場合は、事前に担当者までご連絡ください。（吉原 ☎ 0466-35-3010）



両活動ともお気軽にご参加ください。

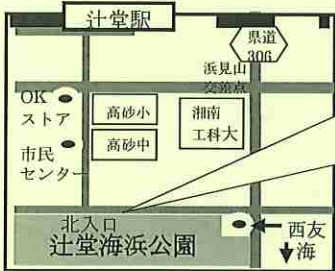
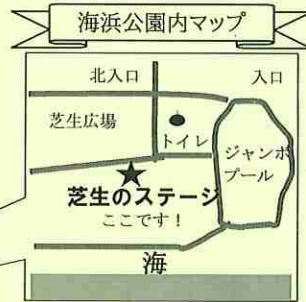
公園体操開催！

楽しく運動習慣を身につけませんか？

海浜公園 かいひんFRIENDSイベント



日時：毎週水曜日 午前9:30～10:00
※雨天中止、祝日開催
場所：辻堂海浜公園
芝生のステージ



諏訪神社

日時：毎週金曜日 午前9:30～10:00
※雨天中止、祝日開催
場所：諏訪神社 境内
（住所：辻堂元町3-15-15）



※7/20～9/14は暑い時期のためお休みです。

発行元 辻堂西いきいきサポート（地域包括支援）センター
住所：辻堂西海岸2-1-17 辻堂市民センター内
電話：0466-54-9511

辻堂東いきいきサポート（地域包括支援）センター
住所：辻堂元町5-5-8
電話：0466-36-3333

