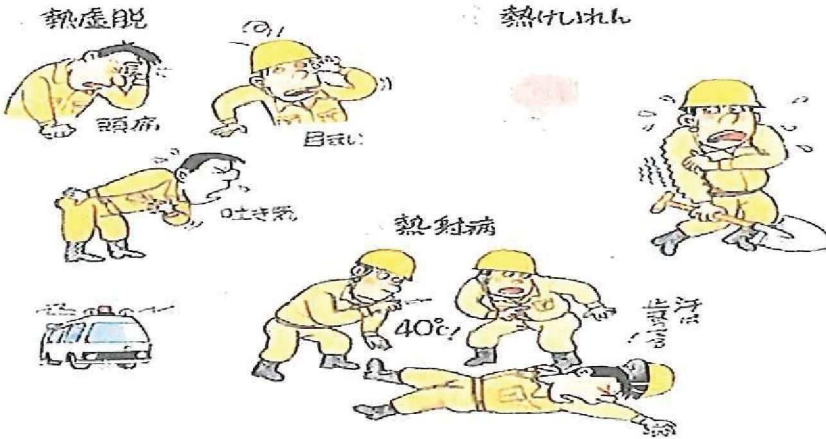


社協さんから注意喚起されていますので、**熱中症**には皆さん十二分に対策をして下さい。

熱中症により毎年死亡災害が発生し、特に7月と8月に集中しています。多発している14時から16時台の間は注意が必要です。また、室内でも熱中症は発生しますので水分の補給を忘れないで下さい。

### 熱中症とはどんな症状か？



めまい・失神、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、高体温、意識障害・痙攣・手足の運動障害の場合、熱中症を疑ってください。

**速報！！**

牛乳と運動は熱中症対

策に最適だという事が

医師会で発表されまし

たので、是非試してみ

下さい。

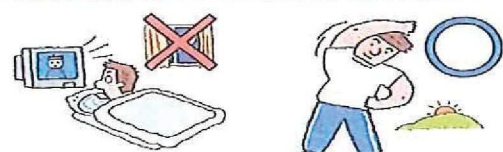
### 熱中症を予防するには？

#### 朝食をしっかりと取りましょう



朝食を抜いた人は、他の人よりも熱中症を起こしやすくなります。無理なダイエットは控え、ビタミンと適度な塩分を補給しましょう。

#### 睡眠時間をしっかりと取りましょう



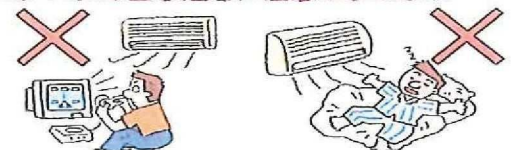
睡眠不足の人や体調不良には熱中症を起こしやすくなります。早寝・早起きして、朝夕の涼しい時間に体を動かす習慣を身につけると理想的です。

#### 水分をしっかりと取りましょう



アルコールでの水分補給は尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいます。塩分を含んだスポーツドリンク等で水分補給すると効果的です。

#### エアコンの当り過ぎに注意しましょう



体温を下げるためには、汗をかくことがとても重要です。人が上手に発汗できるようになるためには暑さへの慣れが必要です。また、エアコンの当たりすぎは風邪の原因にもなります。

## 蜂の巣について支援員からのお知らせ

蜂の巣を発見した場合は危険ですので速やかに支援員にお知らせ下さい。

土日、祝日の場合は下記の保守管理センターへご連絡下さい。

**保守管理センター**

**TEL 0120-766-880**

