

お知らせ

## 熱中症を防ごう

熱中症に注意が必要な季節となりました。高齢者や子ども、障がい者の方は熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。

### 熱中症予防の基本

- 暑さを避ける
  - ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
  - ・暑い日や時間帯は無理をしない
- 水分を補給する
  - ・のどが渇く前に水分補給（1日2ℓ目安）
  - ・たくさん汗をかいたときは、塩分も補給
- 健康を管理する
  - ・日頃から体温測定、健康チェック
  - ・体調が悪いときは、無理をしない
- 体づくりをする
  - ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
  - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外しましょう。

問 保健センター（☎52010）

お知らせ

## あなたの町の 母子保健推進員

母子保健推進員は、赤ちゃんが生まれた家庭へ電話や訪問をし、乳幼児健診などの案内を行います。各町の推進員は、次の皆さんです。（敬称略）

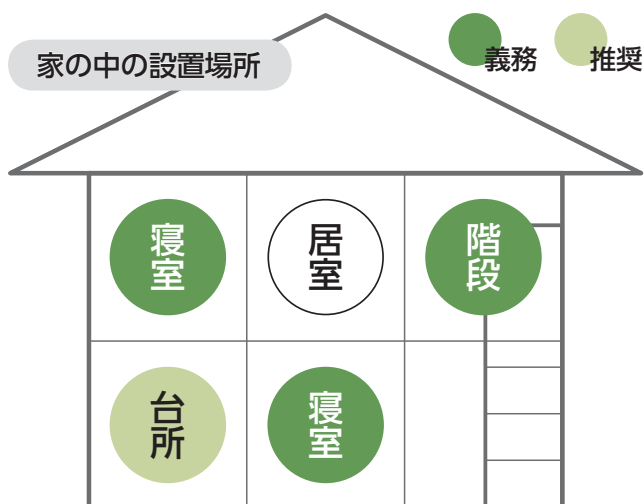
土岐津	鶴里
石原恵子 奥村久美子 加納幸美 黒田裕子 齋木淑子 佐々木武子 七澤千鶴子 宮川孝子	小村加千代 佐分利幸子 曾木 榊岡みゆき 水野明美 駄知
下石	加藤雪子 高井和子
尾関幸子 中尾佐登美 前田規江 水野千香子 長谷川恵津子 加藤初美 宮地ますみ 日比野和子	肥田
	渡邊初枝 清水昌子 小出いづみ 楓弥生
妻木	泉
市橋美幸 加藤眞津子 鈴木恵子 佐橋多恵子 小木曾佳子 戸田貴子 間宮妙子 大野はるみ	井口まき子 加藤千恵子 加藤京子 加藤真寿子 田中栄美 精松美樹 近崎奈保子 永井朋子 林美づ与 和田紀子

お知らせ

## 大切な命を守るために 住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器を設置することで、万が一火災が起きても、早期発見と避難が可能になります。

住宅用火災警報器の設置の義務化から10年が経ちます。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感じない恐れがあります。定期的に作動確認をし、10年を目安に新しい警報器に交換しましょう。



### ○定期的な作動確認

点検ボタンを押すか点検ひもをひっぱり、定期的に作動確認をしましょう。

作動確認しても警報器に反応がなければ、本体の故障か電池切れです。警報器の本体または電池を交換しましょう。

### ○古くなったら交換

火災警報器以外の警報が鳴った場合は、本体の故障か電池切れです。警報器本体を交換しましょう。

※点検方法や故障、電池切れが分からないときは、取扱説明書を確認するか、メーカーに問い合わせしてください。

問 消防本部（☎50123）