



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第151号  
令和6年7月1日

地域の皆様お元気ですか！！  
日頃から近所の方への声掛けなどで、地域の安全に心掛けましょう。  
暑い日が続いております。体調管理に気をつけましょう！



## 熱中症にご注意

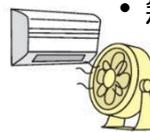
今夏も予報によると昨年同様、高温多湿の日々が続くそうです

### <こんな時には熱中症にご注意!! >

- 気温が高い（28℃以上）
- 湿度が高い（70%以上）
- 風がない
- 直射日光があたる
- 暑さ慣れしていない
- 暑い夜
- 熱帯夜の翌日

### <熱中症予防対策>

- こまめに水分補給をする
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装にする
- 緊急時や困ったときの連絡先を確認しておく
- エアコン、扇風機を上手に利用する
- 部屋の温度、湿度を測る
- 部屋の風通しを良くする
- 出かけるときは帽子や日傘を
- 涼しい場所、施設を利用する



### <熱中症の症状>

- ① めまい、たちくらみ
- ② 手足が痺れる
- ③ 手足がつる、筋肉痛のような症状がある
- ④ 体がだるい、力が入らない
- ⑤ 頭痛、吐き気を感じる
- ⑥ 異常に汗が出る。全く汗が出ない
- ⑦ 体温が上がる。皮膚が赤く乾いた状態になる
- ⑧ まっすぐ歩けない。体が痙攣する
- ⑨ 意識がない。呼びかけに反応しない



立ちくらみ



こむらえり



倦怠感

※⑦～⑨の症状があれば重症に該当し、一刻も早く受診をする



### 「地域のお茶の間」（午後は無し）

7月26日（金）  
江戸川コミュニティ会館  
午前10時から12時  
「バラの園」作り  
次回開催日 8月はお休み



### 「みんなのいこい」

7月25日（木）  
なごみの家 瑞江  
9時30分から11時30分  
将棋・囲碁・オセロ・麻雀  
次回開催日 8月22日（木）



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明  
事務所：江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）  
※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631