



熱中症予防

みんなでやろう「5つの声かけ」

熱中症は暑さを避けること、水分を取ること、休憩を取ることなどで防げる気象災害です。毎日の気象情報などに気を配るとともに「ちょっと、ひと涼みしませんか?」と声をかけ合うゆとりと気遣いを持ちましょう。

① 温度に気を配ろう

エアコンを使用している、換気をすることで室内温度が高くなるため、こまめに温度設定を調整しましょう。熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの情報も活用しましょう。



② こまめに水分補給をしよう

いつでもどこでも水分補給ができるように準備しておきましょう。のどがかわく前にこまめに飲むことが大切です。



③ 休憩を取ろう

疲れている時は熱中症にかかりやすいので、夏に頑張りすぎは禁物です。心地よく眠れる環境を整え、睡眠不足を防ぎましょう。



④ 栄養を取ろう

バランスよく食べること、朝ご飯をしっかり食べることも大切です。からだを冷やす夏野菜などの食材や、冷やし系の料理を選ぶなど工夫し、無理なく栄養補給をしましょう。

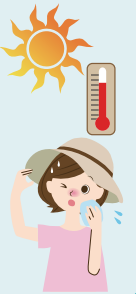


⑤ 声をかけ合おう

熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者などや、家族、ご近所同士で声をかけ合いましょ。う。体は涼しく、心は温かく。コミュニケーションが命を救います。



※熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートとは環境省と気象庁が連携して、熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境が予測される場合に、予防行動を促すために発表される情報です。



問 環境上下水道課環境係
☎(288)3862



人口のようす

令和6年6月30日現在

村に住民票がある方の総数

人口総数 2,739人 (+ 7)

男 1,407人 (± 0)

女 1,332人 (+ 7)

世帯数 1,268世帯 (- 2)

※()内は前月比/住民基本台帳より

令和6年7月1日現在

住民票の有無に関わらず村内に居住している方の総数

人口総数 2,889人 (+ 7)

男 1,484人 (± 0)

女 1,405人 (+ 7)

世帯数 1,139世帯 (- 2)

※()内は前月比/人口統計調査より



村の花
ミツバツツジ



ペンのうごき

梅雨も明け、夏も本番といった暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月25日には、恒例の防災訓練が開催されます。「今年もその季節か」と記事の編集をしていたところ、我が家の備蓄のローリングを忘れていたことに気づきました。

パッケージを見ると賞味期限は7月…。急いで消費しなければ、昼食で同じものを食べる日々が続き、おいしいのかどうかも分からなくなるような苦い経験をしました。

皆さんはこうならないよう、日ごろから備蓄品の確認をお忘れなく。ついでにライトや充電器などの物品もそろっているか、一度確認しておくことをお勧めします。

(え)

●発行 清川村
●編集 総務課管理係
神奈川県愛甲郡清川村煤ヶ谷2216番地

●電話(代表) 046-288-1211
●FAX 046-288-1767
●ホームページ <https://www.town.kiyokawa.kanagawa.jp>
●電子メール jump21@town.kiyokawa.kanagawa.jp

きよかわ通信 第569号