



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※などの情報も活用しましょう。



② こまめに水分補給しよう

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。のどが渇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調整をし、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

3密を避けつつ、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 保健福祉課保健予防係
☎(288)3861



人口のようす

令和5年5月31日現在

村に住民票がある方の総数

人口総数 2,773人 (+ 1)

男 1,419人 (+ 1)

女 1,354人 (± 0)

世帯数 1,258世帯(+ 1)

※()内は前月比/住民基本台帳より

令和5年6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 2,923人 (+ 1)

男 1,496人 (+ 1)

女 1,427人 (± 0)

世帯数 1,129世帯(+ 1)

※()内は前月比/人口統計調査より



村の木
イロハモミジ



ペンのうごき

梅雨が明ければ夏本番。夏休みの予定は決まりましたか?さまざまなイベントが再開していますので、私は取材で飛び回ることにになりそうです。4年ぶりに青龍祭も実施予定ですので、村の伝統的なお祭りにご興味がある方はぜひ龍の制作からご参加ください。

まだ決まっていない方は、今月号では宮ヶ瀬湖などイベント情報を掲載していますので、ぜひお出かけしてみは?

マスク生活で免疫力が低下していますので、暑さなどで体調を崩さぬよう、お出かけの際は体調管理にはお気を付けください。(お)