

熱中症予防 5つの声かけ 皆でできる



熱中症は、暑さを避けること、水分をとること、休憩をと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



暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。熱中症警戒アラート※などの情報も活用しましょう。

2 飲み物を持ち歩こう



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 休憩をとろう



夏に頑張りすぎは禁物です。疲れている時は熱中症にかかりやすいので、休憩をとるようにしましょう。夜は通気性のよい寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

4 栄養をとろう



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、冷やし系のレシピを工夫して体力をつけましょう。

5 声をかけ合おう



高齢者や子どもは特に熱中症にかかりやすいです。家族や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、熱中症の危険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

 保健福祉課保健予防係 ☎(288)3861



人口のようす

令和4年5月31日現在
村に住民票がある方の総数
人口総数 2,834人 (-1)
男 1,442人 (+1)
女 1,392人 (-2)
世帯数 1,256世帯(-2)
※()内は前月比/住民基本台帳より



村の木
イロハモミジ

令和4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 2,984人 (-1)
男 1,519人 (+1)
女 1,465人 (-2)
世帯数 1,127世帯(-2)
※()内は前月比/人口統計調査より



ペンのうごき

体育祭や産業まつりなどのイベントが開催され、全国的にもアフターコロナへの新しい日常に向かっていくように感じますね。

これからの時期は賑やかなイベントがたくさん待っています。皆さん外に出ても夏バテしないように無理のない範囲で体力づくりをしておきましょう。と言いつつも、私は役場の4階まで上るだけで息が切れてしまうので、コロナ禍ですっかり体力が落ちたと痛感します。まずはおうちでできる運動から始めてみようと思います。

村のYouTubeチャンネルでもおうちでできる運動の動画を配信していますので、ぜひご覧ください。(お)