

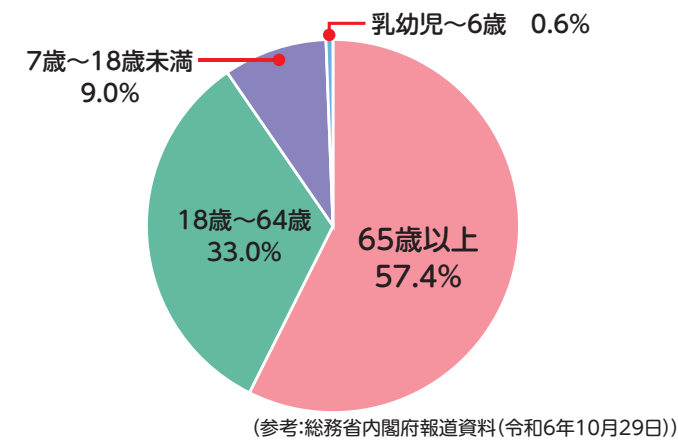
人生100年時代 健康長寿をめざそう

7月は熱中症予防強化月間です

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

熱中症は梅雨の合間の突然気温が上がった日、久しぶりに暑い環境下で活動したときに起こりやすくなっています。暑い時は無理をせず、予定を変更するなど、暑さ対策を工夫しましょう。

熱中症による救急搬送(令和6年)



高齢者が熱中症になりやすい理由

- ・暑さに対する感覚や体温調節機能が低下し、暑さに気づきにくい
- ・喉の渇きを感じにくく、水分補給が遅れやすい
- ・汗をかきにくくなり、体温調節が遅れやすい

※基礎疾患により、熱中症が重症化する場合があります。かかりつけ医に相談しましょう。

※救急相談センター(#7119)に相談することもできます。

やってみよう! 熱中症対策チェックリスト

「暑さを避ける」

- ☐ 遮光カーテンやすだれの利用
- ☐ 部屋の温度と湿度をこまめに確認
- ☐ 保冷剤・氷・冷たいタオルで体を冷やす

目安

室温:28度、湿度:60%以内

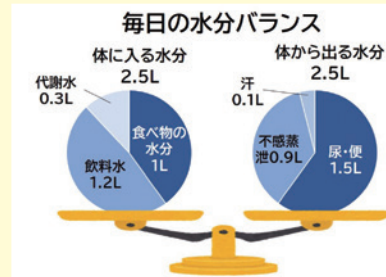
「食事・水分補給」

- ☐ 3食きちんと食事をする
- ☐ 野菜や果物を食事にとりいれる
- ☐ 汗をかいたときは塩分もとる
- ☐ 室内でも、外出時でもこまめに水分をとる
- ☐ のどの渇きを感じる前に水分をとる

1日8回が目安! 水分補給しよう

体の外に出る水分は、1日あたり2.5L。よって、体の中に必要な水分量は2.5Lですが、食べ物から摂取できる水分量は1Lであるため、飲料水として1.2Lの水分が必要になります。起床時、運動時、入浴時、就寝前と食事の3回のほか、食事と食事の間でも適宜水分をとりましょう。

(引用:大塚製薬株式会社「脱水症&熱中症パンフレット」)



使ってみて! クーリングシェルター

クーリングシェルターとは、だれもが暑さを避けられる涼しい場所のことです。熱中症特別警戒アラートが発表された際には、町民の人に開放されます。海田町では7か所が登録されています。くわしくはこちらを確認してください。



海田町 熱中症対策



熱中症特別警戒アラート



健康づくり推進課では
健康・食事に関する疑問・悩みに保健師・管理栄養士が応えます。
気軽に相談してください。



イベント 図書館からのお知らせ

問 町立図書館
☎823-3215 FAX.824-3315

6・7月の読書のテーマは「ライフスタイルを見つける」です。
環境やお財布にやさしい生活に関する本を展示しています。

- **休館日** 7月の休館日は次のとおりです。
毎週月曜日(祝日などの場合翌日)
7月31日(木)(図書整理日)

赤ちゃんのためのおはなし会 ももちゃんくらぶ

月日	7月4日(金)	7月18日(金)	8月1日(金)
場所	図書館		
時間	10時30分から		
費用	無料(自由参加)		
対象	0～3歳児		
内容	絵本の読み聞かせ、手あそびなど		

ももたろうくんのおはなし会

月日	7月12日(土)	7月26日(土)
場所	図書館	
時間	11時から	
費用	無料(自由参加)	
対象	幼児～低学年	
内容	絵本の読み聞かせ テーマ「夏休み」	絵本の読み聞かせ テーマ「海と山」

イベント スマホ相談会

問 海田町社会福祉協議会
☎820-0294 FAX.820-0293

スマホサポートボランティアによる相談会です。対応が難しい内容については答えることができない場合があります。
※相談時間の制限をする場合があります。

- **日時** 7月28日(月)、8月18日(月) 13時30分～15時
- **場所** ひのうらセンター
- **対象** どなたでも
- **持ち物** 使用しているスマートフォン
- **参加費** 無料
- **申し込み** 不要。当日時間内に来てください。

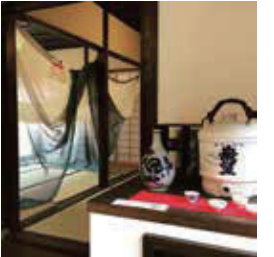


イベント 旧千葉家住宅 今月の一般公開日

問 織田幹雄スクエア
☎822-7373 FAX.824-1125

座敷棟・庭園、角屋を公開します。簀戸や蚊帳などの夏のしつらえをお楽しみください。

- **日時** 7月11日(金)～7月14日(月)、
7月25日(金)～7月28日(月) 10時～16時
(7月11日(金)と7月25日(金)は、座敷棟に入場して見学できます)
- **場所** 旧千葉家住宅
- **対象** どなたでも
- **入場料** 無料
- **申し込み** 事前申し込みは必要ありません。15時45分までに入場してください。



イベント 今月の催し 和文文化体験

問 織田幹雄スクエア
☎822-7373 FAX.824-1125

「にけ玉づくり」

- **日時** 7月26日(土) 10時～12時
- **場所** 旧千葉家住宅角屋
- **対象** どなたでも(幼児は保護者同伴)
- **定員** 15人
- **講師** 田川 房雄さん
- **参加費** 500円
- **申し込み** 7月1日(火)～7月10日(木)の間に二次元コードより申し込んでください。



イベント 野鳥写真展

問 ふるさと館
☎823-8396 FAX.823-8467

日本野鳥の会広島支部の皆さんが撮影した野鳥の写真展を開催します。
瀬野川などにいる身近な野鳥の写真を多数展示していますので、ぜひ見に来てください。



- **期間** 7月12日(土)～7月27日(日)
※7月14日(月)、7月22日(火)は休館日です。
- **場所** ふるさと館 2階 企画展示室