

沢井市民センターだより

令和7年8月号

発行 沢井市民センター（沢井 2-682）

電話・FAX 78-8304

暑い夏、熱中症にご注意を！！

暑い日が続きます。熱中症予防のポイントを確認して、症状がでないように対策をたてましょう。

①早め・こまめに水分補給を
喉の渇きを感じにくい高齢者は
要注意。喉が渇いていなくても、水
分補給することが大切です。

熱中症 予防

②高温・多湿・直射日光を避ける
エアコンなどの空調設備を利用して涼
しい環境を整えてください。

熱中症は室内でも発症します。



熱中症の症状が悪化し、

- ①意識がない
- ②うまく動けない、麻痺がある
- ③言動がおかしく暴れたりする
などの症状がでた場合は、
迷わず救急車を呼んでください。



風水害時の備えをお願いします

三田地区自主防災対策委員会より

梅雨も明け、これから本格的な台風の季節もやってきます。「災害時避難安全カード」を参考に、避難場所や経路などを確認し、日ごろから早めの避難を意識しておきましょう。また、下記に「非常用持ち出し品チェックリスト」を載せました。参考にしてください。

非常用持ち出し品 チェックリスト

項目をチェックしてみましょう。

- 飲料水
- 非常食
- 貴重品
(預金通帳、印鑑、現金)
- 常備薬
- 懐中電灯
- 下着
- 携帯ラジオ
予備電池・携帯電話
- タオル



非常持ち出し品は、夜間時の避難を前提に足下を照らす懐中電灯を始めとして
替えの下着なども必要となります。

過去の避難の教訓から、緊急な避難でない場合は、非常食（2食分程度）
を自分で用意する心がけが必要です。

小さな子どものいる家庭は

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 紙おむつ



ペットのいる家庭は

- ケージ
- ペットフード
- ふん尿の始末用品

