



# 徳重地区会館だより



日頃より地区会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

例年、暑い日があったり涼しくなったりと、気温の変化が激しいのが6月です。  
この時期に心配なのが熱中症です。

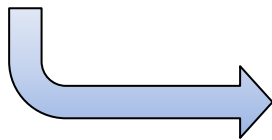
ご利用中におきましてはお部屋の換気をしていただき、こまめな水分補給、早めの休憩を心掛け、安全にご利用いただけますようお願いいたします。

館長

## 熱中症を予防しましょう！



症状 … 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛  
中度：頭痛、吐き気、倦怠感  
重度：意識がない、けいれんなど



### 応急手当の原則

- 1、涼しい場所へ避難させる
- 2、衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3、水分・塩分を補給する

**水が飲めない、意識がない場合は、  
直ちに119番を！**

## 熱中症の予防法

### ◎温度、湿度を意識しましょう

・蒸し暑い日は、日陰など涼しい場所を選びましょう。

### ◎涼しい服装を心掛けましょう

・暑い日は、激しいスポーツ、長時間の外出を避けましょう。

### ◎こまめに水分を摂りましょう

・のどが渇かなくても定期的に水分を摂りましょう(特に高齢者の方)

## 予防の留意POINT!

**まわりが協力して、熱中症予防を呼び掛け合うことが大切です！**

一人ひとりが周りの人に気を配り、熱中症予防を呼びかけ合うことで、熱中症を防ぐことができます。特に高齢者、子どもは周囲が協力して見守りましょう。

### 『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口

住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)

TEL/FAX 052-878-2055

E-mail [otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp](mailto:otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp)

URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ

みどりっちFacebook

<http://www.city.nagoya.jp/midori/>

<http://www.facebook.com/236741579795183>

