

回覧

自治会連絡

平成29年6月15日

壱分町東自治会

<http://www.ichibu-h.com>

初夏とはいえ朝晩涼しい毎日です。服装などで体調管理に気を付けて！

皆さんは、こまめに水分を摂っていますか？

- ① 食事の時に150cc～200ccの水・お茶をとるようにしましょう。
- ② 起床時・寝る前後・入浴する前後・運動する前・運動中・運動した後は必ず水分摂取。
- ③ のどが渇いていなくても、飲むようにする。
- ④ 一度に大量の水分をとらず、コップ1杯程度をこまめに。
- ⑤ 冷たい飲み物は控え、コーヒーや紅茶・ビールは利尿作用があるので注意！

<自治連合会からのお知らせ>～熱中症発生時には的確で迅速な対応を～

熱中症かなと思ったら



*意識障害有りの時
救急車を要請する
涼しい場所へ避難
水分摂取と冷却

重症度1度	*手足のしびれ	*めまい	*立ちくらみ
	*筋肉のこむら返り *気分が悪いボーッとする		
重症度2度	*頭痛	*吐き気・嘔吐	*倦怠感
	*意識がもうろうとする		
重傷度3度	*意識消失	*けいれん	*呼びかけに無反応
	*まっすぐに歩けない・走れない		

<おめでとうございます>

第36回 南地区春季ゲートボール大会で「壱分チーム」が優勝。

<お知らせ>

- ・日本赤十字社に、195,000円を自治会より協力金として支出しました。
- ・人権教育推進委員に、自治会より新町茂之副会長を推薦致しました。

<行事予定>

6月15日・22日・29日 防犯パトロール 午後5時～

6月17日 四者交流懇談会（自治会長・民生児童委員・老人会・PTA）

6月24日 差別をなくす市民集会「たけまるホール」午後1時～

6月25日（日）町内一斉清掃 午前8時～ 小雨決行

雨天で中止の時は 7/2日（日）です。

暑い時期での開催ですので、帽子や軍手等用意して参加して下さい。

皆さん方のご参加、ご協力をお願い致します。

<今回の回覧>

- ① 小瀬交番だより6月号
- ② バレーボール大会の参加者募集