

今月は“知ってみよう”「準備必須！停電時の熱中症対策」

停電による温度・湿度の上昇に注意！

夏の停電は、落雷や台風などの自然災害や、電力の需給バランスの崩れなど、さまざまな理由で引き起こされます。停電時の室内は温度・湿度が高く、風が弱い状態で、熱中症を引き起こしやすい危険な状況です。停電が短時間で復旧すればよいですが、長時間に及ぶと危険度が増し、夏の暑さによる健康被害も懸念されるため、以下のことを参考にしてください。



すぐできる停電時の熱中症対策

- 服装を調整し、できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごす
- 保冷剤をタオルなどで首に巻く
- 車のエアコンを活用する



停電による断水に備えを

停電すると断水が起こることがあるため、飲料水の備蓄が必要です。また、トイレを控えようと水分の摂取を抑えると熱中症のリスクが上がるため、定期的な水分補給を心がけましょう。



事前に備えるとよいもの

- 3日分の飲料水(1人1日3リットル)
- 扇子、うちわ、ハンディファン(電池式)
- 乾電池
- 保冷剤
- 塩飴、塩分タブレット
- 冷感タオル、汗拭きシート
- ウェットシート、おしりふき



※高血圧や糖尿病の場合は、水分や塩分の摂取量に制限がある可能性があります。事前に医師にご相談ください。

停電が長時間化しそうなときは、ご家族、ご近所などに連絡しましょう。
一人で我慢せず、周りに助けを求めることが大切です！

■申し込み・問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

オレンジカフェ(認知症カフェ) ※2か月に1回のお知らせとなります

オレンジカフェは、「チームオレンジしもつけ」のボランティア団体が運営しています。認知症の方やその家族・地域住民・専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。介護や認知症に関する相談もお受けできます。お茶を飲みながらホッと一息つきませんか。【参加費】100円

	名称	8・9月の開催日	場所	備考
南河内	ひだまり茶屋	毎月2回 第1・3木曜日 8月21日 9月4日・18日 午前9時30分～11時30分	仁良川コミュニティセンター	送迎代200円(南河内地区のみ) ※認知症の方本人とその家族に限る。 ■参加・送迎申し込み先 担当者直通 ☎080(8079)5835
	しもつけ茶屋	毎月2回 第2・4木曜日 8月28日 9月11日・25日 午前10時～正午	南河内児童館	
石橋	より処グリム	毎月1回 第3金曜日 8月29日、9月19日 午前10時～正午	グリムの館2階 図書コーナー	
国分寺	ゆうゆう茶屋	毎月1回 第1金曜日 8月1日、 9月5日 午前10時～正午	ゆうゆう館 (ゆうがお作業所)	

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904