

ほうかつ健康だより 清寿苑

暑い夏が来る前に！



令和6年7月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

熱中症対策をして、快適な夏を過ごしましょう♪

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける



②こまめに水分を摂る

③暑さに関する情報を確認する

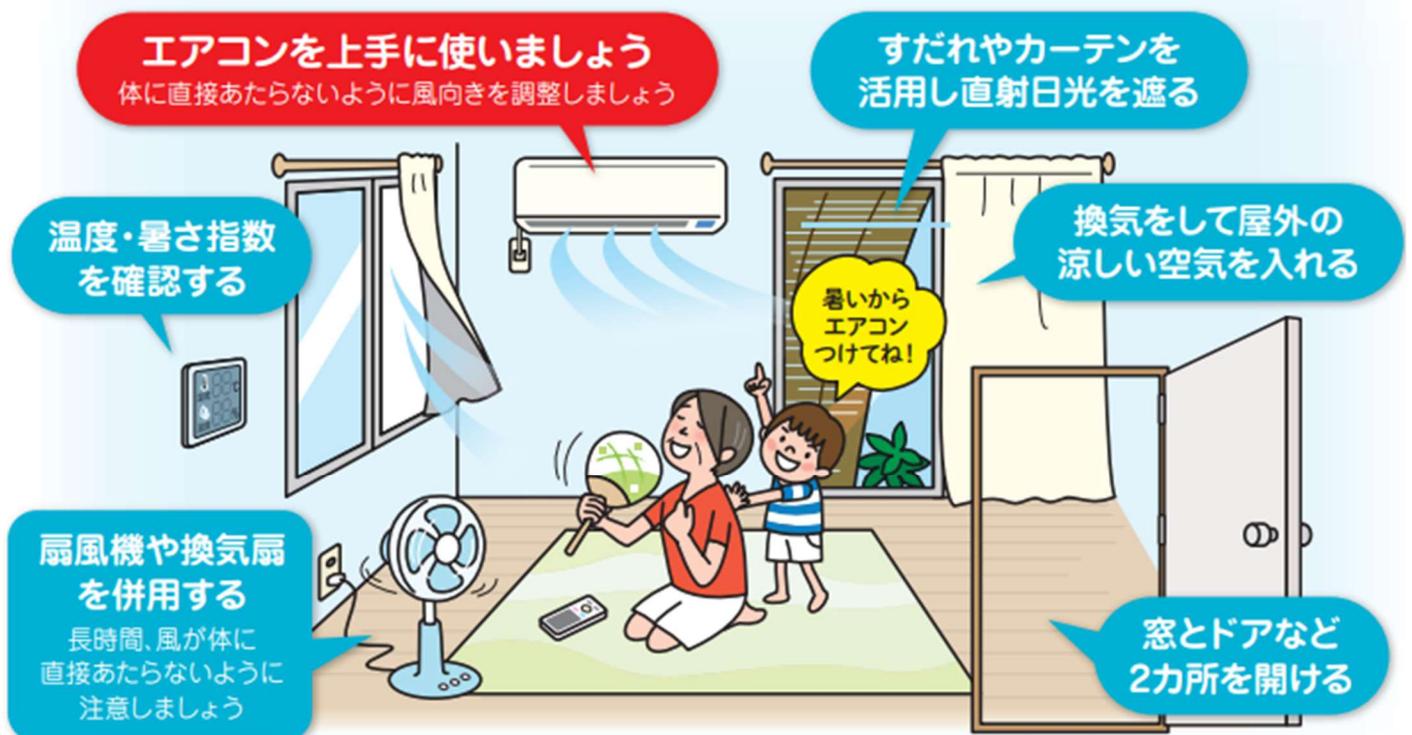


④近くに人がいない時など、必要に応じてマスクを外す

※真夏のエアコンで死者3割以上減少、排熱で気温上昇のデメリットを上回る

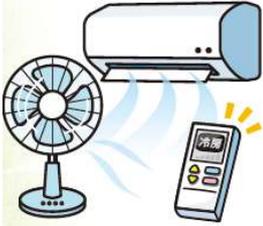
…国立環境研究所など推計 (※6/25(火)配信 読売新聞オンライン)

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。





エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温湿度を測っている



部屋の風通しを良くしている



必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



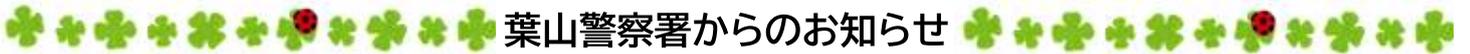
涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



【出典】厚生労働省 HP 高齢者のための熱中症対策、読売新聞オンライン



葉山警察署からのお知らせ 投資詐欺にご注意！！

神奈川県内では、**著名人になりすましたSNS型投資詐欺**

恋愛感情や親近感を抱かせて金銭等を騙し取るロマンス詐欺

が増加しています。

投資に「確実」「絶対」はありません！

二人の未来のために、生活の援助をしてもらいたい、

渡航費用が必要だなどお金の話になったら要注意です！

お金の話が出たら家族や友人に相談しましょう！！

被害者は
「まさか自分が」
皆思う



葉山警察署 046-876-0110