

### 暑中お見舞い申し上げます

平素は市民センターの運営にご協力とご理解を賜り誠にありがとうございます。

完全終息が見えないコロナ禍にあって、7月23日にオリンピックが開催されました。各国の選手が各競技で最大限の力を発揮し、メダル獲得を目指して戦いがスタートいたしました。

皆様方におかれましては、家庭でのテレビ観戦で好きな競技、選手を応援されていることと思います。

オリンピックが終わったあともコロナウイルス(デルタ株)感染拡大防止対策を徹底していただき再びの感染拡大を防いでいきましょう。

酷暑の折柄皆様のご健勝とご自愛をお祈り申し上げます。

令和3年盛夏 百合が丘市民センター センター長・職員一同



市民センター  
使い

百合が丘



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>



Skip 広場からお知らせ

8月10日 火

10:00~11:30  
市民センター 多目的ホール

“うちわ作り”

※内容は変更する場合があります。  
☆お申込み・参加費は不要です☆

### 「消防法令違反なし！」

先般、三重とこわか国体ホッケー会場の関係役員待機場所となる百合が丘市民センターにおいて、消防による立ち入り検査が実施されました。

この検査は、建物や設備が消防法令に基づく基準に適合しているか否かを判定されるもので、当センター内を隈なく検査された結果、防火管理、避難管理、消防用設備等維持管理など全く不備事項は指摘されませんでした。

「法令遵守」の先に「安全・安心」が成り立つことを職員一同再認識しました。

市民センター防火管理者 田原

### 「熱中症に嚴重警戒!!」

7月21日午後、市民センターホッケー場でグランドゴルフの練習をしていた高齢の方が熱中症による体調不良を訴え、名張市立病院に搬送されるという事案が発生しました。

来館者の方やセンター職員による適切な応急手当、そして的確な119番通報、水やタオルの用意や声掛けなど、みなさんの協力を得て無事救急隊に引き継ぐことができました。

自分自身はもちろんのこと、大切な家族が皆この暑い季節を健康に笑顔で過ごせるよう、地域の皆さんも今一度「熱中症対策」について確認しましょう。



まちの保健室便り8月号

☎64-8600

### 熱中症に気を付けよう!



#### ①暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子を使用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ移動しましょう。



#### ③エアコン使用中もこまめに換気をしましょう（エアコンを止める必要はありません）

- ・窓とドアなど2か所を開ける
  - ・扇風機や換気扇を併用する
  - ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定しましょう。
- \*一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

#### ②喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2ℓを目安に（1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床時もまず水分補給を）
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとりましょう。



#### ④暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をしましょう。（水分補給は忘れずに!!）
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。



#### ※注意※

**マスク着用により熱中症のリスクが高まります！熱中症を防ぐために適宜マスクを外しましょう**

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気が付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させて夏を乗りこえましょう！