



# ☆☆今後の地区委員会事業予定！！☆☆



予定事業名	予定日	実施予定場所
運動会	10月12日(日)	荏原平塚学園
秋のレクリエーション	11月23日(日)	鉄道博物館

# ☆☆今後の防災訓練予定！！☆☆



予定事業名	予定日
荏原第三地区総合防災訓練	10月26日(日)
戸越台中学校 学校避難所訓練	11月30日(日)
区内一斉防災訓練	12月14日(日)



## 熱中症にご注意を！！



### ★こんな症状は要注意！★

- ・体温が高い
- ・頭が痛い
- ・汗が少ない、または出ない
- ・めまい、吐き気がする
- ・皮膚が赤い、紅潮している
- ・手足が冷たい
- (循環障害を起こしている)

### ★こんな方は要注意！★

- ・高齢者(暑さの感覚が鈍くなるため)
- ・乳幼児(言葉で伝えられないため)
- ・風邪などで発熱している方
- ・下痢や嘔吐をしている方
- ・皮下脂肪の厚い方
- ・寝不足や体調の悪い方
- ・新しい環境に移った方

### ★こんな日は注意しましょう！★

- ・気温・湿度が高い日
- ・地面からの照り返しが強い日
- ・急な暑さや、暑くなり始め
- ・風が弱い日

### ★水分と食事に注意しましょう！★

- ・水分補給は大めに、こまめに
- ・朝食はきちんととりましょう
- ・激しいスポーツをする前日はお酒の飲みすぎ注意

### ★暑さを避けましょう！★

- ・屋外ではなるべく日陰で
- ・屋内では風通しを良くする
- ・体育館などでスポーツをする際は風通しを良くし、気温が高い場合は運動を避ける
- ・車内への子どもの置き去り厳禁

### ★服装の工夫をしましょう！★

- ・帽子や日傘を使用する
- ・通気性・吸汗性の良い服装で
- ・熱を吸収する黒系の服は避ける
- ・襟元はゆるめ、通気を良くする

### ★熱中症の応急処置★

- ・風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動させる
- ・衣類をゆるめ、頭を低くして寝かせる
- ・水や氷で全身を冷やす
- ・スポーツ飲料等の水分を飲ませる
- ・早めに医療機関を受診させる
- (呼びかけの反応がおかしい、意識のないときは救急車を呼ぶ。)

お問い合わせ：品川区保健所 (TEL:5742-9153)