



6月ですね！あつい季節がやってきました！

## 熱中症対策をはじめましょう！

—熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

### ①まずは「暑さ」を避けること！

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整しましょう。
- 遮光カーテンやすだれ、うち水を利用する。
- 外出時は、日傘や帽子を着用する。
- 日陰を利用したり、こまめに休憩をとる。
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着る。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす。
- 熱中症警戒アラートなどの情報も活用し、発表時には外出を控えるなどの工夫をする。



### ②こまめな水分補給をしましょう！

- 屋内外、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を摂りましょう。
- スポーツ飲料や塩分補給も効果的です。

※ご病気などがある場合は医師とよくご相談ください。



暑さ対策をして、  
楽しい季節にしましょう！  
厚生労働省のホームページ  
や熱中症対策のリーフレット  
などもありますので、  
ご参考にしてください。

参考：厚生労働省HP熱中症を防ぐために知っておきたいこと熱中症予防のための情報・資料サイト

**熱中症の症状**

熱中症の症状は、めまい、吐き気、嘔吐、意識障害、けいれん、失神、昏倒、死亡などです。

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を発見したらすぐに医療機関へ連絡してください。

エアコンが効いている室内や機織りのよい日陰にこまめに休憩をとる。

水分・塩分・糖分・糖質・ミネラルなどを補給する。

自力でまが飲めない、応急がつかない場合は、119を呼んで救急車を呼びましょう！

119

ご注意

熱中症は、人によって異なります。熱中症の症状がなくても、熱中症の可能性があります。熱中症の症状がなくても、熱中症の可能性があります。

熱中症の予防には、こまめに水分を摂り、塩分を補給することが大切です。

厚生労働省

**熱中症予防のために**

暑さを避ける！

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用

天然のよい日陰の日陰を利用、こまめに休憩

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️ 「熱中症警戒アラート」発令時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

QRコード

熱中症の予防には、こまめに水分を摂り、塩分を補給することが大切です。熱中症の症状がなくても、熱中症の可能性があります。熱中症の症状がなくても、熱中症の可能性があります。

厚生労働省

\*まずは、ご相談ください\*

鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり

場所：鶴嶺西コミュニティセンター内2階

時間：8:30～17:00

電話：84-0775



# 地域福祉の相談窓口の名称が新しくなりました

## 茅ヶ崎市地域福祉課をご存じですか？

■茅ヶ崎市の地域福祉に関する**総合相談窓口**です。

令和4年度より、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるよう様々なご相談に応じたり、取り組みを行うために設置された窓口です。地域住民の皆さまが主体となり、日常の困りごとや課題に共に取り組める地域づくりを支援しています。

また、福祉に関わる困りごとが生じた際には、その課題に総合的にかかわり、各関係機関などと連携をとることで福祉分野や制度のはざまに陥らないような支援をしています。令和5年4月からは「福祉政策課」から「**地域福祉課**」へ名称を変更し、より地域の皆さまに近い窓口として、地域や福祉に関わる様々なご相談に応じています。

鶴嶺西地区を担当しています！

お花やお野菜が大好きで、つる西朝市に時々顔を出したりしています。皆さま、どうぞよろしくお願ひします♪

大沢さん



松尾さん



以前、鶴嶺西地区に3年間住んでいました。馴染みのある地区を担当できて嬉しく思います！お気軽にご相談ください。

ご相談ください！

### 【連絡先】

福祉部地域福祉課 福祉総合相談担当

電話：0467-81-7152（直通）

## みどりカフェを開催しました 🌸

5月17日（水）に鶴嶺西コミュニティセンターにおいて、みどりカフェをおこないました。今回は、ボランティアの方々にご協力いただき、同時開催でフラワーアレンジメント体験も実施しました。

萩園にある花卉農家で収穫されたガーベラとジニアをつかい、参加された皆さまにアレンジメントを楽しんでいただくことができました。「昔、生け花をやっていたから」「お花が綺麗で、嬉しいわ」などのご感想をいただき、和やかな雰囲気の中実施することができました。

今後もみどりカフェを、どうぞよろしくお願ひいたします。

カフェ看板が目印です！



当日の様子

