

## 熱中症に注意しましょう

昨今では6月から10月頃までは30度を超える気温となり、命の危険もあるほどです。特に7月、8月は35度を超えない日の方が珍しく、当センターでも熱中症に罹られる会員さんがおられます。センターで熱中症見舞金制度には入っておりますが、まずは熱中症とならないように、① 前日の睡眠時間の確保など体調管理、② 当日の水分補給や外仕事の場合は休憩できる日陰の確保、③ 緊急時の対応の再確認をしましょう。

Smile to Smileを利用されている方には、熱中症予防のパンフレットを、サイト内で送付いたしました。利用されていない方は、事務局にお越しただければパンフレットをお渡しできます。

暑い日が続く時期となりますが、体調には十分お気を付けいただきますようお願いいたします。

