

センターからのお知らせ

公益社団法人入間東部シルバー人材センター

電話：049-266-3001

ホームページ：<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index>



熱中症に注意！！



暑い日が続いています。熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

●こまめな水分・塩分の補給

高齢者の方は、のどが渇いたと感じた時には、既に脱水が始まっています。

水分だけでなく、適度な塩分(ナトリウム)の摂取も重要です。

●体調に合わせた取り組み

通気性の良い、衣類の着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

●外出時の準備

日傘や帽子の着用

日陰の利用、こまめな休憩

スポーツドリンク・梅こぼ茶
などが適しています

塩飴・梅干などで塩分も補給
してください

熱中症になったときの処置

●涼しい場所に避難させる

●衣服を脱がせ、身体を冷やす

●水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識が
ない場合は、直ちに救急車を
要請しましょう！



クールタオル 配布中

センターでは例年同様に「クールタオル」の配布をしています。

少しでも熱中症のリスクを減らすためにも、ご利用ください。

ご希望の方は、各事務所で
お渡ししておりますので
職員へお声がけください。



新規会員をご紹介します

新規に会員登録する方が減ってきています。皆様のご近所の方、お知り合いの方等にセンターを宣伝いただき、入会説明会へのご案内をお願いします。

(インターネットでの
入会説明会を実施中)

