

## センターからのお知らせ（令和5年7月14日）

（公社）人間東部シルバー人材センター  
電話：049-266-3001

### ☆令和5年度定時総会☆

令和5年度定時総会が6月17日（土）コピスみよしホールにおいて開催されました。報告事項3件、決議事項1件についてご審議いただき、決議事項については定足数を超える多数をもって承認可決されました。皆様のご協力ありがとうございました。

### 熱中症にご注意下さい！！

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。

#### 【熱中症とは】

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が上手く働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れることです。重症になると意識障害などが起こります。

#### 【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・梅こぶ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

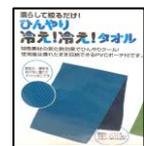


自力で水を飲めない、意識がない方がいたら、直ちに救急車を要請しましょう！

「冷え冷えタオル」を

配布しております。ご希望の方は各事務所に取りに来てください。

\*数に限りあります。ご了承ください。



### 各事務所の体制について

各事務所の営業時間は平日8時30分から17時15分ですが、緊急対応等が発生した場合事務所内の職員が不在になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※不在時の提出物は、事務所前の郵便受けに投函してください。

安全標語：ゆとりこそ 事故を封じる 第1歩（安全標語 最優秀賞）