

# シルバー ふれあい

第276号

令和6年 8月10日発行

(公社)長瀬町シルバー人材センター

〒369-1311 長瀬町岩田 1720-2

☎66-0948 fax66-4555

Eメール nagatoro01@sjc.ne.jp

<https://webc.sjc.ne.jp/nagatoro/>

## 熱中症に十分な注意を！

夏もいよいよ本番です。熱中症に十分注意しましょう。

高齢者ほど熱中症の危険が高くなります。就業時には水分をこまめに取り、休憩時には日陰を利用するなど体を休めるよう心がけましょう。体調に少しでも不安を感じた場合は、無理をせずに休んでください。

睡眠不足や疲労の蓄積、二日酔いなどは熱中症になりやすくなります。仕事の後は休養と睡眠を十分にとって、疲労回復に心掛けてください。

エアコンを上手に使って快適に過ごしましょう。

## 暑さ指数と気温は違います

身体に影響する暑さは、「気温」「湿度」「気流」「輻射熱」によって決まります。これを数値にしたものが「暑さ指数」(WBGT 湿球黒球温度)です。

熱中症予に関する日常生活・運動に関する指針や、職場における暑熱環境の評価に用いられます。熱中症警戒アラートもこの値によって発表されます。

**暑さ指数28以上は熱中症に嚴重警戒です**

## 熱中症警戒アラートが変わります

今年から熱中症特別警戒アラートが発表されることになりました。

熱中症警戒アラートは、県内のいずれかの地点で暑さ指数(WBGT)が33以上になると予想された場合に、前日の午後5時と当日の午前5時に発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、県内のすべての地点の暑さ指数(WBGT)が35以上になると予想された場合に、前日の午後2時に発表されます。

環境省の熱中症予防情報サイトに暑さ指数が掲載されています。長瀬の数值はありませんが、秩父と寄居の数值を参考になります。

## 船玉まつり後の清掃ボランティア募集

日時 令和6年8月16日(金) 午前6時から7時

場所 長瀬岩畳周辺

集合場所 岩畳公衆トイレ付近(とろみん広場)

※参加できる方は、8月14日(水) 午前中までにご連絡ください

天候等により船玉まつりが中止となった場合は、清掃はありません

対岸の清掃も行いますので、お近くの方は、花火打上場所へ集合してください



高速道路 心と車間に ゆとり持つ