

熱中症に気をつけてください！

コロナ禍で3度目の夏を迎えようとしています。この時期から気をつけたいのが「熱中症」。先日も、屋外で運動中の小中高生が救急車で搬送されることが相次ぎました。まだ暑さが本格化する前の6月でも油断は大敵です！以下のポイントに注意しながら体調管理を行っていきましょう。



暑さを避ける

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・すだれや打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの熱を逃す

- ・なるべく通気性のよい服を着る
- ・冷たいタオル(水で濡らしたもので)でからだを冷やす

こまめに水分補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給(1日 1.2Lを目安に)
- ・水分とともに塩分が足りなくなっていないかにも気をつけて(とりすぎ注意！)



「熱中症警戒アラート」が出たら、徹底した予防行動を！

熱中症警戒アラートは「熱中症の危険性が極めて高い」と予想される前日夕方および当日早朝にテレビ・ラジオや防災無線、SNSを通じてお知らせされます。外出はできるだけ控え、こまめな水分補給など、いつも以上に徹底した予防行動をしましょう。 参考HP:環境省熱中症予防情報サイト



夏は場面に応じてマスクを付け外ししましょう

人混みや、誰かと会話をする時は…
マスクをつけましょう！



屋外で、会話をしない時は…
マスクを外しましょう！



技能講習の受講者を募集中！

令和4年度の技能講習受講者を募集中です。仕事に役立つ技能が身に付きます。
この機会にセンター3階相談窓口にお越しください。

受付場所:城北労働・福祉センター 3階

受付時間:9:00~11:30・13:00~16:00



台東区結核検診のおしらせ

センター利用者以外の方も受診できます。直接お越しください。

※費用は無料です。結果はその場でお知らせします。

【日時】 6月27日(月) 9:00~10:00

【場所】 城北労働・福祉センター前



お土産も
ありますよ！

★ 楽しく健康体操に参加しませんか？ ★

娯楽室では、利用者の健康な体づくりを応援するため、毎月第4金曜日に「楽しく健康体操」を実施しています。娯楽室職員による誰でも簡単にできる体操です。

コロナに負けない健康な体を一緒に作りましょう。

【日時】 6月24日(金)11:10~11:30

【場所】 センター1階寄せ場



7月のカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				ひろば		七夕 小暑											海の日		ひろば			大暑 土用の丑の日								