

## いよいよ夏本番 熱中症にご注意

シーアイハイツ和光管理組合

### 夏まつり

■日時：7月27日（土）

午後2時～午後8時30分

※雨天時は28日（日）に順延か中止

■場所：「せせらぎの道」と「鐘の鳴る広場」

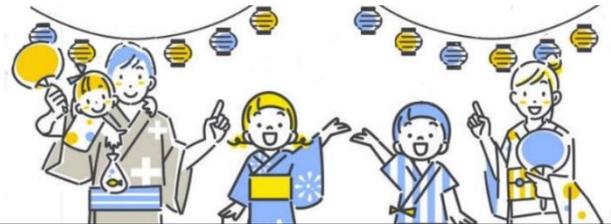
### せせらぎの流水

■日時：7月16日（火）頃～8月31日（土）頃

午前9時～午後5時

#### 〈せせらぎの水で遊ぶときのルール〉

- ① せせらぎの水は殺菌をしていません。口に入れたり、飲んだり、顔をつけたりしないようにしましょう。
- ② 管理センター横の水が湧き出す流水池には入らないでください。
- ③ せせらぎの石は水に濡れてすべりやすくなっています。転んで頭などを打たないように、十分に注意しましょう。



#### 〈花火をする時のルール〉

- ① 花火ができる場所はつぎの通りです。  
鐘のなる広場／光の広場／未来の広場／  
勇気の広場／希望の広場／プレイロット  
（クマさん広場／カメさん広場）  
（時間は午後9時までとします。）
- ② 消火用として、バケツに水を入れて用意してください。
- ③ 打ち上げ花火や大きな音のする花火は禁止です。
- ④ 子供たちだけで花火をしないで、かならず保護者が付き添ってください。
- ⑤ 花火が終わったら、しっかりと火の始末をし、後片付けをして、ゴミを残さないようにしてください。

### 熱中症に気をつけましょう

今年の夏も猛暑予報が発表されました。気温が31度を超える猛暑では、熱中症のリスクがかなり高くなります。

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。それぞれの場所に応じた対策が必要です。

#### ◎室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節。
- ・遮光カーテン、すだれ、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。

#### ◎からだの蓄熱を避けるためには

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

#### ◎環境省と厚生労働省の一部情報を紹介します。

【厚労省】熱中症予防のための情報・資料サイト



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

【環境省】熱中症予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>