

福祉委員

No.88
令和6年
7月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

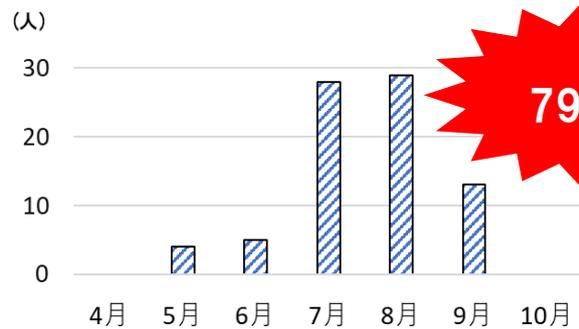
福祉委員

健康

屋内でも多発！

熱中症から身を守ろう！！

令和5年宇部市の熱中症による救急搬送者数



79人

【出典：宇部・山陽小野田消防局ホームページ】

暑さから身を守る4つの工夫

①室内の工夫 高温多湿にならない環境づくり

- 室温は28℃を超えないように
扇風機やエアコンを上手に使用。我慢は禁物！
- 日差しをさえぎる
遮光カーテン、すだれ、緑のカーテン等を利用。
- 風通しをよくする
換気扇や扇風機を活用する・ドアを開ける等、意識して風通しをよくする。
- 環境をチェック
室温をこまめに確認して対応する。

②衣服の工夫 熱がこもらないように

- 通気性と速乾性
麻や綿などの通気性がよい衣服を選ぶ。
下着は吸湿性や速乾性に優れた素材を選ぶ。
- 衣服の着方
ゆったりした服の着用・襟元をゆるめる等。
- 衣服の色
熱を吸収しやすい黒色系の服は避ける。

③外出時の工夫 日差しをよけて暑さ対策を

- 休憩はこまめにとって
風通りのよい日陰に入り、体を休める。
- 日傘や帽子の着用
帽子は通気性がよく、つばの広いものを選ぶ。
- 天気の良い日は日中の外出をさける
日差しの強い場所では、特に注意が必要！
- 飲み物を持ち歩く
のどが渴かなくても、こまめな水分補給を。
- 日陰を選んで歩く

④日常生活の工夫 疲れや熱を体にためない

- 塩分の補給
塩あめ・スポーツドリンクなどで、塩分の補給を。
- 暑さに負けない体づくり
バランスのよい食事や適度な運動と十分な睡眠で、日頃から体調を整えておくことが重要。
- 冷却グッズを活用
冷たいスカーフや氷枕等、冷却グッズの活用。
- 快適な睡眠環境に
通気性や吸収性の良い寝具の使用やエアコンのタイマーを活用して入眠前の環境を快適に。

大雨・台風の際は

どのように行動したらよいか!



台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見聞きしたら、危険な場所には近づかないようにしましょう。

《災害への備えをもう一度確認して下さい》

- ・非常用持ち出し品の点検をしましょう
- ・雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策をしましょう
- ・避難場所までの道順を確認しておきましょう
- ・日頃からハザードマップで危険箇所や避難場所をチェックしておきましょう



《大雨・台風の時》

- ・雨が降り出したら土砂災害警戒情報等にも注意しましょう
- ・危険を感じたり、市町村長からの避難指示等があった場合は、あわてず速やかに避難しましょう
- ・避難の前には、必ず火の始末をしましょう
- ・避難の際の持ち物は最小限にして背中に背負うなど、両手が自由に使えるようにしておきましょう



「大雨・台風では、どのような災害が起こるの」
首相官邸ホームページより一部抜粋

脳トレおまけ

●漢字を組み立てましょう

答え ①柿 ②雲 ③弦 ④千 ⑤糊 ⑥里

① 木 + 市 =

④ ノ + 十 =

② 雨 + 云 =

⑤ 米 + 古 + 月 =

③ 弓 + 玄 =

⑥ 口 + 十 + 土 =