

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22日（土）
午後2時～午後8時30分
※雨天時は23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14日（金）～8月31日（木）
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プール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ずぎの通りです。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）
- 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 時間は午後9時までとします。
- ⑥ 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

熱中症を防ぐためには、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。

◎【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/