

いなほ三二通信



No. 19 2011年7月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472（大谷会館内）

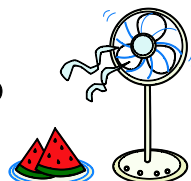


熱中症予防対策

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害です。

予防対策は

- ① 暑さを避ける。（日陰を選ぶ。帽子をかぶる。扇風機や空調の利用）
- ② 服装を工夫する。（透湿性・通気性の良い服装を着用）
- ③ こまめに水分と塩分を補給する。（暑いところに出る前に水分補給）
- ④ 急に暑くなる日に注意する。（体が熱さに慣れていないので特に注意）
- ⑤ 暑い場所での作業は、徐々に慣れるように順化期間を設ける。
- ⑥ 作業時間の短縮、休憩時間の確保に心がける。
- ⑦ 集団活動の場では、お互いに配慮する。
- ⑧ 日常の健康管理に注意する。（良い睡眠。朝食をとる。多量飲酒はダメ）



昆虫のおはなし

内 容 『トンボの一生』

トンボの種類や仲間について

日 時 8月11日（木）9：30～11：30

場 所 七里公民館 大会議室

講 師 安東和彦氏

対象者 七里地区内 小・中学生とその家族

募集人員 30名（先着順）

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込受付 7月19日（火）～

13時～18時（土・日・祝日除く）

※夏休みの自由研究にしてみたいかですか？



問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日13時～18時



7月の行事予定

日	曜日	行 事
3	日	フェスティバル実行委員会
6	水	総務部会
8	金	会食ボランティア連絡会
12	火	歌声サロン
16	土	理事会
21	木	うんどうサロン
22	金	ふれあい会食
23	土	園芸サロン
27	水	子育てサロン

※ 皆様のお声をお寄せください。

