

まちの支えあい活動

# あいまちだより

編集・発行 大阪市鶴見区社会福祉協議会（あいまち事務局）



あいまち事務局

☎ 06-6913-7066

午前9時▶午後5時30分 ※日・祝休み

大阪市鶴見区諸口5丁目浜6番12号

**依頼募集中**

4月から5月末現在で、26名の方の登録がありました（依頼者5名・活動者21名）。  
活動者の増員に伴い、現在、とくに依頼ごとを募集しています。

ご近所の方で“ちょっとしたお困りごと”があれば、あいまちにご相談ください。

## 第1回

### あいまち会員研修会・交流会開催のご案内

今年の4月から、自転車のヘルメット着用の努力義務化に伴い、

鶴見警察の方に来ていただいて自転車ルールについて学びます！

また、参加者のみなさんで、楽しく話をする交流会も行います。ご参加お待ちしております～！

#### 第1部 『みんなで学ぼう！安全・快適な自転車ライフのために』

講師：大阪府鶴見警察署 交通課 交通総務係  
北村 卓司 氏

#### 第2部 『あいまち交流会』

日時 令和5年7月28日（金）午後2時～3時30分

場所 鶴見区在宅サービスセンター 3階

対象者 あいまち会員の方

定員 20名（先着順）

締切 7月20日（木）

申込み 事務局窓口または電話

問合せ先… まちの支えあい活動「あいまち」事務局

☎06-6913-7066（月～土曜 午前9時～午後5時30分）



# 気をつけよう熱中症

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸暑い時期が、熱中症になりやすいとされています。

今からしっかりと熱中症対策をして、あいまち活動や日常を元気に過ごしましょう～！

## 熱中症の症状って…？

こんな場合は、熱中症の可能性がります。

### 《重症度Ⅰ度》

めまい、立ちくらみ、気分がわるくなる、手足のしびれ、こむら返り(筋肉の痛み)

### 《重症度Ⅱ度》

頭痛、吐き気、倦怠感

### 《重症度Ⅲ度》

体が熱い、意識障害、けいれん



## 対処方法

- ・冷房が効いている室内や風通しのよい日陰などに移動する
- ・水分・塩分補給（あれば経口補水液でも）
- ・衣類をゆるめて、体を冷やす（首回り、わきの下などの太い血管が通っている箇所）
- ・横になって安静にする

※上記の対処でも、症状が改善しない場合は医療機関を受診。

重症度Ⅲの症状や自力で対処ができない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう

## 熱中症にならないために…

### 水分補給

- ・室内外ともに、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする

### 室内

- ・エアコンや扇風機で温度調節、風通しをよくしたり遮光する
- ・部屋の温度・湿度をこまめに確認する

### 室外

- ・炎天下や高温多湿での活動や運動は避ける
- ・日傘や帽子を着用する。直射日光を避ける
- ・こまめに休憩をとる

### 食事や運動

- ・栄養バランスの良い食事を心がける
- ・体を鍛えて暑さに負けない体力を身につける

### 衣服

- ・通気性のいいものや吸汗・速乾性のあるものを着用する

