



## 熱中症に注意しましょう！

喉が渴いていなくても、こまめに水分・塩分補給を心がけましょう。

## 暑さ対策を！



### ◆こんな症状があれば熱中症かも！！

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない、頭痛、吐き気、体がだるい、集中力の低下

### ◆対応…①脇の下、太もものつけねなどを冷やす ②涼しい場所に移動する

③飲めるようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる



### ◆次の場合は、すぐに救急車を呼びましょう



自分で水が飲めない、まっすぐに歩けない、けいれんがある、返事がおかしい、意識がない

## 台風の多い時期になりました！ 災害への備えは大丈夫ですか？

災害から命を守るためには、一人ひとりが日頃から防災の意識を持つことが大切です。



**非常持ち出し袋**には、自分に必要なもの(常備薬やコンタクトなど人から借りられないもの)を必ず入れておきましょう。**置き場所は、できれば、1階、2階、車の中など何ヶ所かにわけておくとよいです。1階が浸水して流され 2階に垂直避難した時に、2階に非常食があれば助かります。車に準備しておけば、移動先で被害にあった時にも助かります。**

様々な事態を想定して準備をしておくとよいですね。

必要なものは、その時々で変わってきます。

食品の賞味期限や袋の中身を1年に1回は確認しましょう



災害が発生すると、電気、ガス、水道などが使えなくなったり、道路が瓦礫で塞がれたり水没したりして、いろいろな商品が届かなくなる恐れがあります。食品は、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ買い足していく(ローリングストック)のが経済的です。**3日~1週間分の備蓄をしておきましょう。**

### 《8月の専任手話通訳者の不在(予定)》

【午前中不在】20日(水) 【午後不在】5日(火) 〈派遣運営委員会〉

【一日不在】8日(金)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)

21日(木) 〈専任研修会〉

※急な不在もあります。不在の場合は職員が対応しますので声をかけてください。よろしくお祈りします。



### 8月の防災研修会

(住民対象)

8月の地域住民対象の防災

研修会の予定は届いていま

せん。もし、自分の地域で、

回覧板等でお知らせがあれば

ご参加ください。通訳の

派遣はできますので申請し

てください。



土・日曜日の通訳依頼は ↓ ↓

おおいたけんちょうかくしょうがいしゃきょうかい  
大分県聴覚障害者協会

(FAX)097-556-0556

(メール)info@toyonokuni.jp

発行：中津市福祉支援課障害福祉係  
専任手話通訳者大下

《専任手話通訳者携帯アドレス》

nakatsu-shuWahaken@q.vodafone.ne.jp  
(090-9400-8795)

《市役所障害福祉係 F A X 》25-2335