



松本市社協地区生活支援員だより

れんげつつじ

〈発行〉
社会福祉法人 松本市社会福祉協議会
〒390-0833 長野県松本市双葉4-16
松本市総合社会福祉センター
☎ 0263-27-2000 ㊟ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員
活動紹介動画配信中→



熱中症号

熱中症

常日頃から、隣近所や民生委員さんと顔みしりになっておきましょう。

いざという時に声がかげやすい関係を作っておくといいですね。

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。高温多湿である梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。

こまめに水分をとろう



服がびしょ濡れになるような汗をかいたら、水分だけでなく塩分もとろう

家の中にいても、服がしっとりするような汗がでていようなら、エアコンや扇風機を利用しよう

【熱中症チェックシート】

- I度【軽症】 発汗・平熱
- めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛（こむら返り、足がつる）
 - どろどろ汗をかく
 - 手足のしびれ
 - 気分不快感



応急処置のポイント

1. 涼しい場所に移動し、仰向けに寝かせる。
2. 身体を冷やす
3. 水分摂取（経口補水液がおすすめ）



冷やすポイント

- II度【中等症】 発汗・40度未満
- 頭痛
 - 吐き気
 - 嘔吐
 - だるさ
 - 疲れ

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害がある

- III度【重症】
発汗停止・異常な高温
- 呼びかけへの反応がおかしい
 - けいれん
 - 真っすぐ走れない
 - 異常な高体温
 - 汗が出なくなる

治療が必要です
ただちに救急車を
呼びましょう

☎ 119



なんだかへん？ すぐに熱中症チェックシートで確認しましょう

「ささえあいマップ」を作いませんか？

地区を知ることがマップづくりの第一歩

地区生活支援員と一緒に考えましょう

自分たちの地区の避難所や
消火栓、危険な箇所等は
ご存知ですか？



自分たちの地区や町会の
強いところや弱いところを
ご存知ですか？

地区生活支援員は、地区地域づくりセンターに在席しています。「こういうの考えてほしいな」とか「地区で、こんな人が困っている」など、気が付いたことを話してください。一緒に考えましょう。

世界の子どもたちにワクチンを！ キャップ500個で1kg。一人分は2kg必要です。

各ご家庭から出るペットボトルのキャップを、ご持参頂き、ありがとうございます。これからも多くの皆さんの、ご協力をよろしく申し上げます。キャップは、松本市社協を通じて再資源化された収益金が寄付金として、ユニセフに届けられます。



明治安田生命保険相互会社の従業員の皆さんとつむぎちゃんパチリ！

ご家庭で使用済み油も回収しています。お気軽にご持参ください。



回収容器は、大手公民館玄関入って左側に設置してあります。

お問合せ先：中央地区生活支援員竹川洋子 携帯 070-8684-8021(中央地区地域づくりセンター)