



はたえ館だより



お知らせ コロナウイルス感染拡大防止の為、以下の校区行事が**中止**となりました。

行 事 名	開催予定日	中 止
校区体育祭	10月11日(日)	
ウォークラリー大会	10月25日(日)	
校区ふれあい文化祭	11月1日(日)	
校区シニア球技大会	11月22日(日)	



今般のコロナウイルス感染拡大にともない十分な感染症対策がとれないことなどのリスクを勘案し、参加者の安全面を第一に考え中止の決定といたしました。

参加予定の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

校区コミュニティ推進協議会

はたえ館ご利用のみなさまへ ご利用の時に以下の**6つのお願い**をしております。

- ① 入館する際は、玄関に設置している**消毒液**をご使用ください。
- ② 利用後は、消毒液で会議室などの**消毒作業**を行ってください。
(物品用の**消毒セット**を事務室前に設置しています。使用手順に従ってお使いください。)
- ③ 館内では、**マスク**の着用をお願いします。(マスクの着用がないと入館できません。)
- ④ 会議室などは、**換気**を行って利用してください。
- ⑤ 席は、**一定の間隔**をあけて利用してください。(部屋によって人数制限があります。)
- ⑥ 飲酒を除く、食事は以下の条件で可能です。
・対面にならない座席配置。 ・配膳はセルフで行う。 ・会話は極力控える。
※共有部(ロビー、図書コーナー)では食事はできません。
ただし水分補給のための飲み物は可能です。
※以上**6つのお願い**ができないと判断した場合、利用をお断りすることがあります。
※詳しくは事務室までお尋ねください。感染防止の為、皆様のご理解とご協力をお願いします。

まだまだ募集しております!

健康づくり講座

夏バテ解消ヨガ講座!

初心者でも安心です。 **参加費無料**

ヨガで夏の疲れを癒しませんか!?

どちらか1日だけの参加でも構いません。

ヨガマットがない方はこちらで用意します。

[日 時] 1回目 9月16日(水) 10:00~

2回目 10月21日(水) 10:00~

[場 所] はたえ館 会議室1

[講 師] 高杉 龍元さん(地域活動指導員)

[定 員] 両日とも10名(定員にない次第締切)

[申込み] 9月11日(金)17時まで、はたえ館へ

※動きやすい服装で、飲み物タオル等はご持参ください。



9月の行事予定

4日	金	あいさつ運動(前原東中学校東門)
15日	火	まちづくり部会(はたえ館)
16日	水	ヨガ講座(はたえ館)
17日	木	調整会議(はたえ館)

次のはたえ館だよりは、10月1日発行
予定です。

まだまだ暑い日が続きますが、
体調管理に気をつけて
お過ごしください。



熱中症に気をつけましょう！！

今年の夏は各地で高温注意情報が発表され、厳しい暑さが続いています。加えてマスクをつけていますので熱がこもりやすく気づかないうちに脱水、熱中症になる危険が高くなります。熱中症は対応がおけると命にかかわる大変な病気です。今一度、熱中症を正しく理解して自分や周囲の方々の大切な命を守りましょう。7月1日発行「広報いとしま」の特集『熱中症に勝つ方法』から、予防のポイントと熱中症の症状と対処法を抜粋しました。

詳しくは糸島市広報誌
いとしま 7月1日
発行をご覧ください。



熱中症になるリスクが高い高齢者と子どもの特徴と 予防のポイント

高齢者の特徴



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある。

- ・喉の渇きを感じにくい
- ・暑さを感じにくい
- ・汗をかきにくい

予防のポイント

- ・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機などを活用する
 - ・喉が渇かなくても水分を補給する
 - ・1日1回、汗をかく運動をする
- ※介護など、世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関を受診させましょう。

子どもの特徴



体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい。

- ・地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい
- ・汗腺などが未熟

予防のポイント

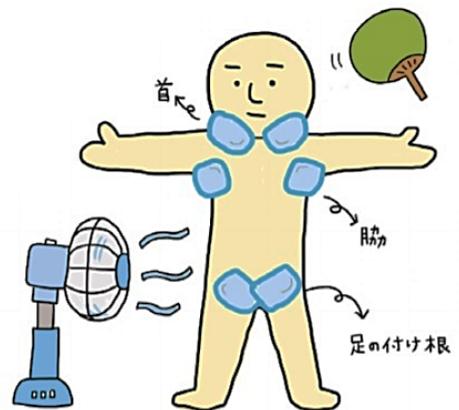
保護者が気を付けよう

- ・子どもの顔色や汗のかき方を十分に観察する
- ・こまめに水分補給を行い、適度に休憩を取らせる
- ・日頃から適度に外遊びをさせて、暑さに慣れさせる
- ・外出時には熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶらせる

熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	対処
I度	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみ ・手足のしびれ ・こむら返り ・気分が悪い、意識がぼーとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・冷やした水分、塩分を補給
II度	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がガンガンする(頭痛) ・吐き気がする、吐いた ・体がだるい(倦怠感) ・集中力や判断力が低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・十分な水分、塩分を補給 ・衣服を緩め、体を冷やす
III度	<ul style="list-style-type: none"> ・意識障害(受け答えや会話がおかしい、呼び掛けに答えないなど意識がない) ・体が引きつる(けいれん) ・運動障害(普段通りに歩けないなど) ・体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・衣服を緩め、保冷剤などで体を冷やす ・救急車を呼ぶ(119番)

冷やす場所



太い静脈がある部分に、保冷剤や冷えたペットボトルをタオルにくるんで当て、冷やしましょう。濡れたタオルを体に当て、うちわなどで風を送るのも有効です。