

涼しくするぞ！本庄
打ち水大作戦2016

★下水道課 ☎ 1146

昔から、朝夕に庭先や玄関先に打ち水をする習慣がありました。水は蒸発するときに熱を奪うため、打ち水をする

と涼しくなると言われています。そこで、7月22日(金)大暑から8月23日(火)処暑の間、「打ち水を本庄の風物詩にしよう」を合言葉に、みなさんの家庭や職場でも打ち水をしてみませんか。

▶ 打ち水をする際の注意

道路で打ち水をするときは、自動車や歩行者の通行の妨げにならないことなど交通事故を起こさないよう十分注意しましょう。

市民一斉打ち水大作戦

市民のみなさん、一斉に打ち水をしませんか。当日はイベント会場にバケツやじょうろを持ってお集まりください。

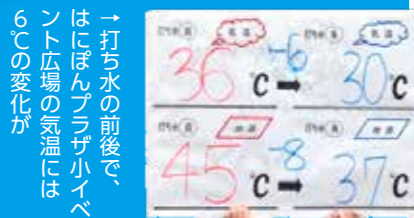
▶ 日時

8月3日(水)

午後3時30分～
(雨天中止)

● 場所 はにぼんプラザ前
小イベント広場

打ち水の効果を
実感してみよう



涼しいスポットに出かけよう

ちょっと足を延ばせば、市内にも水や緑でいっぱいの涼しいスポットがあります。暑さをしのげて楽しめる、そんなスポットを紹介しします。

若泉運動公園

▶▶ せせらぎ広場

Park

噴水から湧き出る水で水遊び。夏の時期は多くの親子連れで賑わいます。
〒本庄市環境緑の会 ☎ 1431



→ じゃぶじゃぶ池
水深が浅いため、小さなお子さんでも水遊びを楽しめます。



↑ ミストシャワー
7月16日(土)から9月4日(日)の期間、午前9時30分から午後5時まで稼働。

本庄総合公園プロムナード

▶▶ 水遊びシャワー

Park

7月21日(木)から8月31日(水)の期間、午前9時から午後4時まで稼働。
〒清香園・東京ドームスポーツ共同体 ☎ 3414



涼しいスポット MAP

★せせらぎ広場
★水遊びシャワー
★不動滝
★岩谷堂

児玉町小平地区

▶▶ 不動滝

Nature

小平川上流にある高さ2.5メートルほどの滝。周辺には深々とした緑が広がり、涼しくて新鮮な空気を味わえます。



▶▶ 岩谷堂

Nature

江戸時代に浄土宗僧の浄巖が一向専修念仏道場を開いた場所といわれ、周辺にはイヌブナ、ナツツバキの壮大な森が広がります。



今年の夏も体調管理は万全に

熱中症に「ぐ」注意！

7月から8月は真夏日や猛暑日といった気温の高い日が続く、熱中症になりやすい時期です。正しい知識を持ち、発症する前に早めの予防と対策をとりましょう。

★本庄市保健センター ☎ 2003

熱中症とは？

熱中症は、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態のことです。高温・多湿などの状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発症することがあります。

どんな症状？



- 軽度 めまい・立ちくらみ・こむら返り(筋肉痛)・手足がしびれる・汗がとまらない・気分が悪い・ボーッとする
- 中度 頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・虚脱感・意識が何となくおかしい
- 重度 意識がない・けいれん・体が熱い・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

熱中症予防5つのポイント

1. 高齢者は上手にエアコンを
▼ 高齢者や持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使いましょう。
▼ 周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。
2. 暑くなる日は要注意
▼ 熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。
▼ 梅雨明けで急に暑くなる日は、体温が暑さに慣れていないため要注意です。
▼ 猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。猛暑のときは、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。
3. 水分をこまめに補給
▼ のどが渇く前に水分補給しましょう。
▼ 大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。アルコールを含む飲料は、体内の水分を出してしまいうため水分補給にならず、逆に危険です。
4. おかしいと思ったら病院へ
▼ 熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。
5. 周りの人にも心配りを
▼ 自分のことだけでなく、近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。
▼ スポーツや行事の際には、気温や参加者の体調を考慮しましょう。



熱中症対策をして良い夏を