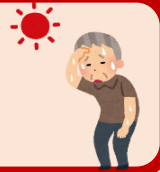


暑さに備えましょう ～熱中症にならないために～



近年、夏になると気温40℃以上の日が増え、「酷暑日」という言葉も聞き慣れてしまいました。熱中症対策では、「気温」に加え「暑さ指標」にも注目してみましょう!

暑さ指標って?



気温に加え、「湿度」や「地面からの照り返し」などを考慮し、「今日が熱中症になりやすい日か」を示す目安となります。天気予報でも確認できます♪

指標20 →安全に過ごせます♪ **指標25～27** →外出や屋外作業は要注意

指標28以上 →熱中症の危険が高まるため、不要な外出は控える

熱中症対策のポイント!

1. 喉が渇く前に小まめな水分補給
2. 無理せずエアコンを使う(室温低く、服装で調節)
3. 「暑さ指標28以上」の日は無理に外へ出ない



今後の予定



認知症相談	随時	地域包括支援センターでは認知症の相談をお受けしており、認知症関連の情報提供も行います
オレンジカフェ 本庄東	6/25(木) 7/30(木) 8/27(木)	本庄東地域包括支援センターにて開催。 ”毎月最終木曜 午後1時30分～3時30分” 参加費:100円 ※申し込み不要。都合の良い時間に直接会場へ。
オレンジカフェ ふじた	6/3(水) 8/5(水)	藤田公民館にて開催。 ”偶数月第一水曜 午後1時30分～3時30分” 参加費:100円 ※申し込み不要。都合の良い時間に直接会場へ。

自転車の青切符について



2026年4月から、自転車にも「交通反則通告制度」が適用になり、反則金が発生します。

自転車に乗っている人にも交通ルールを意識してもらうことを目的としており、16歳以上の自転車運転者が対象となります。具体的な違反例は以下になります。



傘差し走行



無灯火走行



一時不停止
歩行者妨害



信号無視

R8年度介護者教室♪



今回のテーマは「ツボを知って生き活きと」

大学の看護学教員を講師としてお招きし、お話いただく予定です♪
ご興味のある方ご参加お待ちしております* (事前予約)

会場：本庄東地域包括支援センター安誠園



日時：7月23日 14時00分～15時30分 (休憩あり)

本庄東地域包括支援センター安誠園

〒367-0051 本庄市本庄3-1-21 ☎0495-22-6262 FAX0495-22-4949

開所時間：8時30分～17時30分 土日・年末年始を除く(12/29～1/3)

※上記時間外の場合は、携帯電話に転送となります。

